

学生菜单 中学18元套餐 菜单

日期	菜谱	原料	营养	
6月24日 星期一	特色烤叉烧	叉烧肉100g	能量 (kcal)	812.1
	香炸鱼排	40g鱼排2块		
	肉糜冬瓜	肉糜15g, 冬瓜130g, 速冻毛豆肉10g	蛋白质 (g)	45.1
	炒时蔬	时蔬100g		
	奶香小刀切	奶香小刀切1只	脂肪 (g)	26.9
	米饭	大米75g		
	番茄蛋汤	鸡蛋15g, 番茄25g		
6月25日 星期二	京酱肉片	上浆肉片60g, 洋葱30g	能量 (kcal)	673.8
	红烧鸡腿	鸡腿120g		
	翡翠银芽肉丝	甜椒20g, 绿豆芽70g, 上浆肉丝15g	蛋白质 (g)	45.1
	炒时蔬	时蔬100g		
	奶黄包	奶黄包1只	脂肪 (g)	19.6
	米饭	大米75g		
	萝卜猪骨汤	白萝卜30g, 汤骨15g		
6月26日 星期三	糖醋小排	小排块100g	能量 (kcal)	953.4
	香酥鸡米花	鸡米花80g		
	金玉满堂	盐水方腿15g, 粟米55g, 胡萝卜5g	蛋白质 (g)	56.9
	炒时蔬	时蔬100g		
	锦绣炒饭	盐水方腿15g, 粟米10g, 胡萝卜5g, 鸡蛋25g, 大米75g,	脂肪 (g)	38.4
	绿豆百合汤	绿豆20g, 百合干2g		

学生菜单 中学18元套餐 菜单

日期	菜谱	原料	营养	
6月27日 星期四	茄汁溜巴沙	带皮带骨巴沙鱼110g, 番茄酱8g	能量 (kcal)	773.5
	酱烧鸭块	鸭边腿130g		
	鱼香海带丝	肉糜15g, 腌渍海带丝30g	蛋白质 (g)	42.2
	炒时蔬	时蔬100g		
	花卷	葱油花卷1只	脂肪 (g)	30.0
	米饭	大米75g		
	咖喱牛肉粉丝汤	牛前肉10g, 粉丝3g, 咖喱粉0.5g		
6月28日 星期五	牛肉汉堡包	牛肉饼1块, 汉堡面包1只, 番茄沙司1包	能量 (kcal)	882.4
	深海鱼饼	鱼饼80g		
	甜椒杏鲍菇肉片	甜椒15g, 杏鲍菇70g, 上浆肉片15g	蛋白质 (g)	54.3
	炒时蔬	时蔬100g		
	意大利肉酱面	肉糜15g, 胡萝卜10g, 西芹5g, 洋葱10g, 意大利面65g, 番茄酱15g	脂肪 (g)	33.8
	冰糖银耳雪梨羹	生梨20g, 白木耳2g		