

## 学生菜单 中学18元套餐 菜单

日期	菜谱	原料	营养	
10月16日 星期一	特色烤叉烧	叉烧肉	能量 (kcal)	916.3
	五星虾饼	虾饼		
	肉糜冬瓜	肉糜, 冬瓜, 速冻毛豆肉	蛋白质 (g)	38.9
	炒时蔬	时蔬		
	四喜福糕	四喜福糕	脂肪 (g)	27.5
	米饭	米饭		
	番茄卷心菜汤	番茄, 卷心菜		
10月17日 星期二	肉糜蒸蛋	肉糜, 鸡蛋	能量 (kcal)	1049.8
	红烧翅根	鸡根		
	翡翠银芽肉丝	甜椒, 绿豆芽, 上浆肉丝	蛋白质 (g)	44.6
	炒时蔬	时蔬		
	卡通包	千味卡通包	脂肪 (g)	31.5
	米饭	米饭		
	玉米猪骨汤	玉米棒, 汤骨		
10月18日 星期三	牛肉汉堡包	牛肉饼, 汉堡面包, 番茄沙司	能量 (kcal)	1367.6
	虾仁炒蛋	虾仁, 鸡蛋		
	咖喱培根土豆	土豆, 洋葱, 培根, 咖喱粉	蛋白质 (g)	58.1
	炒时蔬	时蔬		
	锦绣炒饭	盐水方腿, 粟米, 胡萝卜, 鸡蛋, 米饭,	脂肪 (g)	41.0
	白菜贡丸粉丝汤	大白菜, 贡丸, 粉丝		

## 学生菜单 中学18元套餐 菜单

日期	菜谱	原料	营养	
10月19日 星期四	黑椒猪柳	黑椒猪柳, 洋葱	能量 (kcal)	987.7
	藤椒鸡排	腌制胸排		
	三鲜鱼面筋	鱼面筋, 黑木耳, 胡萝卜, 大白菜	蛋白质 (g)	42.0
	炒时蔬	时蔬		
	蒸饺	蒸饺	脂肪 (g)	29.6
	米饭	米饭		
	萝卜猪骨汤	白萝卜, 汤骨		
10月20日 星期五	红烧大排	上浆大排	能量 (kcal)	1127.0
	咖喱鸡块	鸡边腿, 土豆, 洋葱, 胡萝卜, 咖喱粉,		
	番茄炒蛋	番茄, 鸡蛋	蛋白质 (g)	47.9
	炒时蔬	时蔬		
	扬州炒饭	盐水方腿, 鸡蛋, 米饭, 青甜椒	脂肪 (g)	33.8
	冬瓜鸡汤	冬瓜, 鸡边腿		