

## 中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
11 日 期	俄罗斯炒牛柳  炒  炒  菜	20g, 75g, 10g, 5g	能量 (kcal) 69  ( ) 16  ( ) 9
		80g	
		90g, 30g	
		100g	
		75g	
		1g, 10g, 15g	
11 日 期	炒  罗	20g, 65g, 7g	能量 (kcal) 1  ( ) 1  ( ) 8
		70g, 20g	
		15g, 55g, 5g	
		100g	
		75g	
		5g, 15g, 15g, 15g, 3g, 5g	
11 6日 期	柳  炒  炒	40-50g 80g	能量 (kcal) 6  ( ) 8  ( )
		70g, 30g	
		40g 1	
		100g	
		10g, 25g, 10g, 5g, 75g,	
		20g, 10g, 20g	

## 中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
11 日 期	菜  炒  牛	120g	能量 (kcal) 6 9
		60g, 0.5g	
		80g, 15g	( ) 8 6
		100g	
		75g	
		10g, 5g	( )
11 8日 期	炒	100g	能量 (kcal) 88
		30g, 60g	
		50g	( ) 6 8
		100g	
		15g, 10g, 5g, 10g, 65g, 15g	
		5g, 20g, 5g	( ) 9 9