

中学18元B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
10月31日 星期	排 咖喱蛋	100g	能量 (kcal) 806.6
		60g, 咖喱粉0.5g	
	肉 炒时蔬	肉 15g, 10g, 10g, 豆80g	蛋白质 (g) 34.8
		时蔬100g	
	米饭	大米75g	脂肪 (g) 39.4
	肉圆汤	番茄15g, 10g肉圆10g, 20g	
11月1日 星期五	锅包肉 鸡	肉75g	能量 (kcal) 870.2
		鸡腿120g, 咖喱粉0.3g, 5g	
	肉 炒时蔬	肉 15g, 豆 85g	蛋白质 (g) 62.1
		时蔬100g	
	三丝炒米	绿豆芽40g, 鸡丝15g, 萝 10g, 干米粉65g	脂肪 (g) 29.2
	菜肉丝蛋汤	菜丝10g, 肉丝5g, 鸡 10g	