

中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
11月18日 星期一	香炸猪排		能量 (kcal) 870.2
	鱼香肉丝		
	干锅千叶豆腐		蛋白质 (g) 46.7
	炒时蔬		
	米饭		脂肪 (g) 45.3
	香鸭扁尖冬瓜		
11月1日 星期日	肉		能量 (kcal) 823.3
	鸭		
	肉 冬瓜		蛋白质 (g) 44.0
	炒时蔬		
	米饭		脂肪 (g) 3.6
11月20日 星期日	肉		能量 (kcal) 816.3
	蛋		
	炒时蔬		蛋白质 (g) 51.0
	炒饭		
	米 猪		脂肪 (g) 37.7

中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
11月21日 星期	炒 鱼 瓜肉 炒时蔬 米饭 菜鱼 蛋		能量 (kcal) 605.7
			蛋白质 (g) 3.3
			脂肪 (g) 18.0
11月22日 星期	白 肉 炒时蔬 丝炒 豆腐鸭 丝		能量 (kcal) 688.2
			蛋白质 (g) 46.8
			脂肪 (g) 2.1