

中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
10月8日 星期二	蚝油牛肉片		能量 (kcal)	702.9
	红烧大排			
	番茄炒蛋		蛋白质 (g)	41.1
	炒时蔬			
	米饭		脂肪 (g)	30.7
	紫菜鱼丸蛋花汤			
10月9日 星期三	菠萝咕咾肉		能量 (kcal)	731.3
	鱼香肉丝			
	金玉满堂		蛋白质 (g)	41.4
	炒时蔬			
	米饭		脂肪 (g)	28.3
	罗宋汤			
10月10日 星期四	南乳鸭块		能量 (kcal)	885.3
	黑椒猪柳			
	虾皮蒸蛋		蛋白质 (g)	50.9
	炒时蔬			
	芹香肉糜炒饭		脂肪 (g)	46.3
	冬瓜玉米排骨汤			

10月11日 星期五	红烧鸡翅		能量 (kcal)	639.0
	咖喱鱼蛋			
	芹菜肉丝		蛋白质 (g)	38.6
	炒时蔬			
	米饭		脂肪 (g)	22.7
	牛肉粉丝汤			
10月12日 星期	排骨		能量 (kcal)	884.4
	肉糜蒸蛋			
	五香鸡		蛋白质 (g)	46.8
	炒时蔬			
	大肉		脂肪 (g)	49.9
	油鸭粉丝			