

中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
9月9日 星期一	香酥鸡排	80g 香辣大鸡块 1/2 块	能量 (kcal) 688.6
	蚝油肉片	0g 0g	
	鱼香茄子	1/2 0g 0g	蛋白质 (g) 43.1
	炒时蔬	1/2 00g	
	米饭	大 g	脂肪 (g) 28.0
	鸡茸粟米羹	鸡 g 鸡 1/2 0g 1/2 0g	
9月10日 星期二	蜜汁叉烧	1/2 00g	能量 (kcal) 741.4
	黄金鱼排	0g 块	
	烂糊肉丝	大 1/2 0g 1/2 0g 香 g g	蛋白质 (g) 40.5
	炒时蔬	1/2 00g	
	米饭	大 g	脂肪 (g) 27.0
	海带猪骨汤	8g 1/2 g	
9月11日 星期三	咖喱翅根	鸡 1/2 0g 0 g	能量 (kcal) 809.1
	鱼香肉丝	0g 0g	
	甜椒土豆肉片	1/2 g 0g 1/2 g	蛋白质 (g) 50.5
	炒时蔬	1/2 00g	
	咸肉菜饭	1/2 g 0g 大 g	脂肪 (g) 35.3
	西湖牛肉羹	g 鸡 1/2 0g g 香 g	

