

## 中学18元B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
12月9日 星期一	酸菜鱼片	90g, 30g	能量 (kcal)	798.9
	家常回锅肉	95g, 40g, 10g		
	烂糊肉丝	132g, 10g, 6g, 6g	蛋白质 (g)	32.1
	炒时蔬	100g		
	米饭	75g	脂肪 (g)	42.4
	鸡茸粟米蛋花羹	5g, 10g, 10g		
12月10日 星期二	茄汁排条	80g, 10g	能量 (kcal)	711.6
	咖喱鱼蛋	60g, 0.5g		
	甜椒杏鲍菇肉片	18g, 84g, 15g	蛋白质 (g)	31.5
	炒时蔬	100g		
	米饭	75g	脂肪 (g)	31.7
	冬瓜玉米排骨汤	20g, 10g, 20g		
12月11日 星期三	香菇蒸鸡块	1g, 130g	能量 (kcal)	797.0
	蚝油肉片	70g, 30g		
	大蛋饺	1	蛋白质 (g)	47.8
	炒时蔬	100g		
	咸肉菜饭	15g, 50g, 75g	脂肪 (g)	38.4
	西湖牛肉羹	5g, 15g, 3g, 3g		

## 中学18元B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
12月12日 星期四	糖醋白鲳	40- 50g    80g	能量 (kcal)    703.6
	青椒松板肉	75g,    5g	
	翡翠银芽肉丝	24g,    84g,    15g	蛋白质 (g)    37.3
	炒时蔬	100g	
	米饭	75g	脂肪 (g)    32.7
	罗宋汤	5g,    15g,    15g,    15g, 3g,    5g	
12月13日 星期五	糖醋小排	100g	能量 (kcal)    1526.5
	孜然肉片	70g,    10g,    20g,    5g	
	面筋塞肉	35g    1	蛋白质 (g)    47.5
	炒时蔬	100g	
	三丝炒面	40g,    15g,    10g,    60g	脂肪 (g)    50.5
	番茄玉米猪骨汤	10g,    20g,    15g	