

中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
12月9日 星期一	黄金鱼排	40g鱼排2块	能量 (kcal)	856.1
	家常回锅肉	五花肉95g, 卷心菜40g, 甜椒10g		
	烂糊肉丝	大白菜132g, 肉丝10g, 鲜香菇6g, 胡萝卜6g	蛋白质 (g)	33.0
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	41.6
	鸡茸粟米蛋花羹	鸡肉糜5g, 鸡蛋10g, 粟米10g		
12月10日 星期二	红烧鸡翅	鸡根120g	能量 (kcal)	662.1
	咖喱鱼蛋	鱼丸60g, 咖喱 0.5g		
	甜椒杏鲍菇肉片	甜椒1 g, 菇 4g, 肉 15g	蛋白质 (g)	39.0
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	24.0
	冬瓜玉米排骨汤	米 20g, 排10g, 20g		
12月11日 星期三	茄汁鱼块	鱼90g, g	能量 (kcal)	804.2
	蚝油肉片	肉 70g, 30g		
	大蛋饺	大蛋 1	蛋白质 (g)	44.3
	炒时蔬	时蔬100g		
	咸肉菜饭	肉15g, 菜50g, 大米75g	脂肪 (g)	40.8
	西湖牛肉羹	肉糜5g, 鸡蛋15g, 鲜 菇3g, 鲜香菇3g		

中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
12月12日 星期四	南乳鸭块	140g, 6g	能量 (kcal)	801.0
	青椒松板肉	肉75g, 椒5g		
	翡翠银芽肉丝	甜椒24g, 4g, 肉丝15g	蛋白质 (g)	42.4
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	40.8
	罗宋汤	5g, 15g, 卷心菜15g, 15g, 3g, 5g		
12月13日 星期五	杏鲍菇牛柳	菇35g, 70g	能量 (kcal)	1379.1
	孜然肉片	肉 70g, 菜10g, 20g, 胡萝卜5g		
	面筋塞肉	35g 肉1	蛋白质 (g)	51.6
	炒时蔬	时蔬100g		
	三丝炒面	40g, 鸡丝15g, 胡萝卜10g, 60g	脂肪 (g)	31.4
	番茄玉米猪骨汤	10g, 米 20g, 15g		