中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
	椒盐咕咾肉 鱼香肉丝		能量 (kcal)	677. 1
12月30日	西葫芦肉片 炒时蔬		蛋白质(g)	42. 0
星期一	米饭 紫菜鱼丸蛋花汤		脂肪 (g)	28. 1
	卡兹脆鸡排		能量 (kcal)	1358. 9
12月31日	胡萝卜花菜肉片 炒时蔬		蛋白质(g)	53. 0
星期二	三丝炒面牛肉粉丝汤		脂肪 (g)	27. 9
			能量 (kcal)	
1月1日			蛋白质(g)	
星期三			脂肪 (g)	

茄汁鱼块	