

中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
12月30日 星期一	椒盐咕啫肉		能量 (kcal) 677.1
	鱼香肉丝		
	西葫芦肉片		蛋白质 (g) 42.0
	炒时蔬		
	米饭		脂肪 (g) 28.1
	紫菜鱼丸蛋花汤		
12月31日 星期二	卡兹脆鸡排		能量 (kcal) 1358.9
	黑椒猪柳		
	胡萝卜花菜肉片		蛋白质 (g) 53.0
	炒时蔬		
	三丝炒面		脂肪 (g) 27.9
	牛肉粉丝汤		
1月1日 星期三			能量 (kcal)
			蛋白质 (g)
			脂肪 (g)

