

中学18元B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
1 日期	下	虾仁30g, 鸡蛋75g	8 1 8
		糖水菠萝20g, 咕咾肉65g, 番茄酱7g	
		甜椒24g, 绿豆芽84g, 肉丝15g	
		时蔬100g	
		大米75g	
		牛前肉10g, 干粉丝5g, 咖喱粉0.5g	
1 日期	菜	鸭边腿130g	8
		五花肉95g, 卷心菜40g, 甜椒10g	
		芹菜96g, 肉丝15g	
		时蔬100g	
		大米75g	
		鸡边腿10g, 山药20g, 胡萝卜10g	
1 日期	菜	大排80g	8 8
		巴沙鱼片90g, 干黑木耳0.5g, 毛豆肉10g	
		40g芥菜百叶包1只	
		时蔬100g	
		培根15g, 鸡蛋30g, 大米75g	
		榨菜丝10g, 肉丝5g, 鸡蛋10g	

--	--