

## 中学18元B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
11月25日 星期一	香炸猪排	大排80g	能量 (kcal) 771.3
	菠萝咕咾肉	糖水菠萝20g, 咕咾肉65g, 番茄酱7g	
	翡翠银芽肉丝	甜椒20g, 绿豆芽70g, 肉 5g	蛋白质 (g) 38.5
	炒时蔬	00g	
	米饭	大 75g	脂肪 (g) 37.5
	咖喱牛肉粉丝汤	肉 0g, 5g, 0 5g	
11月26日 星期二	卤汁白鲳	0 50g 80g	能量 (kcal) 822.2
	家常回锅肉	肉 5g, 0g, 甜椒 0g	
	芹菜肉丝	80g, 肉 5g	蛋白质 (g) 33.5
	炒时蔬	00g	
	米饭	大 75g	脂肪 (g) 47.1
	胡萝卜山药鸡汤	0g, 20g, 萝 0g	
11月27日 星期三	椰香咖喱鸡	20g, 豆 0g, 5g, 萝 0g, 0 5g, 6g	能量 (kcal) 847.1
	滑炒鱼片	0g, 0 5g, 豆肉 0g	
	百叶包肉	0g	蛋白质 (g) 52.2
	炒时蔬	00g	
	欧式培根炒饭	5g, 0g, 大 75g	脂肪 (g) 35.7
	罗宋汤	5g, 番茄 5g, 5g, 豆 5g, g, 番茄酱5g	

## 中学18元B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
11月28日 星期四	糖醋小排	排 00g	能量 (kcal) 797.2
	葱油鱼丸	60g	
	干锅包菜	肉20g, 80g, 甜椒20g	蛋白质 (g) 32.9
	炒时蔬	00g	
	米饭	大 75g	脂肪 (g) 43.0
	冬瓜玉米肉圆汤	20g, 0g肉 0g, 20g	
11月29日 星期五	五香熏鱼	0g	能量 (kcal) 714.7
	肉糜蒸蛋	肉 0g, 60g	
	金玉满堂	5g, 55g, 萝 5g	蛋白质 (g) 46.2
	炒时蔬	00g	
	三丝炒米线	绿豆芽 0g, 笋 5g, 萝 0g, 65g	脂肪 (g) 29.9
	榨菜肉丝蛋花汤	笋 0g, 肉笋 5g, 0g	