

中学18元B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
9月23日 星期一	红烧肉圆		能量 (kcal) 664.4
	菠萝咕咾肉		
	翡翠银芽肉丝		蛋白质 (g) 39.5
	炒时蔬		
	米饭		脂肪 (g) 25.5
	咖喱牛肉粉丝汤		
9月24日 星期二	青椒松板肉		能量 (kcal) 732.8
	红烧鸡块		
	干锅包菜		蛋白质 (g) 42.1
	炒时蔬		
	米饭		脂肪 (g) 33.8
	山药鸡汤		
9月25日 星期三	香		能量 (kcal) 899.2
	炒		
	蛋		蛋白质 (g) 41.5
	炒时蔬		
	炒饭		脂肪 (g) 49.9
	米 汤		

中学18元B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
9月26日 星期	红 牛肉		能量 (kcal) 774.6
	肉		蛋白质 (g) 41.1
	炒时蔬		脂肪 (g) 2.5
	米饭		
	肉圆汤		
9月27日 星期	椒		能量 (kcal) 72.2
	红烧鸡		蛋白质 (g) 54.9
	包肉		脂肪 (g) 28.5
	炒时蔬		
	丝炒米		
	汤		