

中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
1月9日 星期四	南乳鸭块	140g, 6g	能量 (kcal) 801.8
	青椒松板肉	肉75g, 椒5g	
	西葫芦肉片	108g, 肉片15g, 0 2g	蛋白质 (g) 41.6
	炒时蔬	时蔬120g	
	米饭	大米75g	脂肪 (g) 40.8
	罗宋汤	5g, 番茄15g, 菜15g, 豆15g, 洋葱 3g, 番茄 5g	
1月10日 星期五	香炸猪排	大排80g	能量 (kcal) 785.8
	鱼香肉丝	肉丝70g, 丝20g	
	百叶包肉	40g 菜 1	蛋白质 (g) 50.4
	炒时蔬	时蔬120g	
	三丝炒米线	绿豆芽40g, 鸡丝15g, 胡萝卜10g, 米 65g	脂肪 (g) 38.6
	番茄玉米猪骨汤	番茄10g, 玉米棒20g, 15g	