

中学18元B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
10月14日 星期一	茄汁排条	80g, 10g	能量 (kcal)	724.3
	蚝油肉片	70g, 30g		
	鱼香茄子	10g, 90g	蛋白质 (g)	37.3
	炒时蔬	100g		
	米饭	75g	脂肪 (g)	33.3
	鸡茸粟米蛋花羹	5g, 10g, 10g		
10月15日 星期二	杏鲍菇牛仔粒	30g, 75g, 15g, 10g	能量 (kcal)	688.7
	泰汁鱼饼	80g, 7g		
	烂糊肉丝	110g, 10g, 5g, 5g	蛋白质 (g)	53.4
	炒时蔬	100g		
	米饭	75g	脂肪 (g)	22.7
	番茄冬瓜肉圆汤	15g, 10g, 10g, 20g		
10月16日 星期三	🍗 油鸡	120g, 0.3g, 5g	能量 (kcal)	808.6
	鱼香肉丝	70g, 20g		
	蛋	1	蛋白质 (g)	50.1
	炒时蔬	100g		
	肉菜饭	15g, 50g, 75g	脂肪 (g)	3.6
	牛肉羹	5g, 15g, 3g, 3g		

中学18元B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
10月17日 星期	肉圆	40g 2	能量 (kcal) 66.4
	肉	75g, 5g	
	番茄炒蛋	90g, 30g	蛋白质 (g) 42.8
	炒时蔬	100g	
	米饭	75g	脂肪 (g) 2.1
	白菜 丝汤	20g, 10g, 5g	
10月18日 星期	排	100g	能量 (kcal) 638.
	炒鱼片	90g, 0.5g, 10g	
	蛋	1g, 65g	蛋白质 (g) 37.2
	炒时蔬	100g	
	丝炒	40g, 15g, 10g, 60g	脂肪 (g) 48.6
	番茄 米 汤	10g, 20g, 15g	