

中学18元B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
10月7日 星期二			能量 (kcal) 蛋白质 (g) 脂肪 (g) 碳水 (g)	
10月8日 星期三			能量 (kcal) 蛋白质 (g) 脂肪 (g) 碳水 (g)	
10月9日 星期四	葱烤大排	85g大排1块, 香葱5g	能量 (kcal) 蛋白质 (g) 脂肪 (g) 碳水 (g)	946. 60 55. 80 25. 00 113. 2
	椰香咖喱牛肉	牛前肉120g, 土豆45g, 洋葱10g, 咖喱粉0. 5g, 椰浆6g		
	番茄炒蛋	番茄90g, 鸡蛋45g		
	炒时蔬	时蔬120g		
	米饭	大米100g		
	冬瓜玉米肉圆汤	玉米棒20g, 肉圆20g, 冬瓜50g		
	加赠：光明奶酪棒	光明奶酪棒1只		

中学18元B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
10月10日 星期五	樱花果木烤翅	樱花果木烤翅105g	能量 (kcal) 蛋白质 (g) 脂肪 (g) 碳水 (g)	959.10 52.8 24.4 113.9
	鱼香肉丝	肉丝100g, 笋丝20g		
	三鲜鱼面筋	鱼面筋30g, 干黑木耳0.2g, 胡萝卜5g, 大白菜130g		
	炒时蔬	时蔬120g		
	米饭	大米100g		
	萝卜猪骨汤	白萝卜50g, 汤骨35g		
10月11日 星期六	【番茄滑蛋牛肉盖码饭套餐】		能量 (kcal) 蛋白质 (g) 脂肪 (g) 碳水 (g)	956.3 66.3 22.9 101.2
	番茄滑蛋牛肉盖码饭	牛肉片120g, 番茄120g, 鸡蛋65g, 洋葱10g, 番茄酱10g		
	红烧鸡腿	鸡腿120g		
	炒时蔬	时蔬120g		
	米饭	大米100g		
	冬瓜小排汤	冬瓜55g, 小排25g		