

中学18元B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
6月23日 星期一	青椒松板肉	炭烧猪颈肉70g, 青甜椒10g	能量 (kcal) 814.1 蛋白质 (g) 42.3 脂肪 (g) 22.9 碳水化合物 (g) 101.6
	虾仁炒蛋	虾仁25g, 鸡蛋75g	
	干锅千叶豆腐	千叶豆腐70g, 洋葱10g, 黑木耳0.2g, 甜椒10g	
	炒青菜	青菜100g	
	米饭	大米100g	
	紫菜鱼丸汤	干裙带菜1g, 鱼丸10g	
6月24日 星期二	椰香咖喱牛肉盖码饭	上浆牛仔粒90g, 土豆110g, 胡萝卜20g, 洋葱10g, 大米120g	能量 (kcal) 739.2 蛋白质 (g) 35.4 脂肪 (g) 21.6 碳水化合物 (g) 118.4
	炒空心菜	空心菜80g	
	冬瓜小排汤	冬瓜35g, 小排块10g	
6月25日 星期三	宫保肉丁	上浆肉丁60g, 土豆30g, 无衣花生5g	能量 (kcal) 845.9 蛋白质 (g) 43.2 脂肪 (g) 28.9 碳水化合物 (g) 107.1
	盐水鸭	鸭边腿140g	
	西芹肉片	西芹82g, 肉片10g	
	炒米苋	米苋120g	
	米饭	大米100g	
	罗宋汤	红肠5g, 番茄15g, 土豆15g, 卷心菜15g, 洋葱3g	

中学18元B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
6月26日 星期四	黑椒猪柳盖码饭	黑椒猪柳130g, 杏鲍菇40g, 洋葱40g, 红甜椒10g, 大米120g, 小米5g	能量 (kcal) 741.6 蛋白质 (g) 39.2 脂肪 (g) 17.5 碳水化合物 (g) 107.4
	葱油黄瓜	黄瓜80g	
	鸡茸粟米蛋花羹	鸡肉糜5g, 鸡蛋5g, 粟米10g	
6月27日 星期五	蚝油牛肉片		能量 (kcal) 882.8 蛋白质 (g) 46.9 脂肪 (g) 25.8 碳水化合物 (g) 105.6
	滑炒鱼片	巴沙鱼片80g, 干黑木耳0.5g, 毛豆肉10g	
	番茄炒蛋	番茄90g, 鸡蛋25g	
	炒生菜	生菜120g	
	米饭	大米75g	
	玉米猪骨汤	玉米棒30g, 汤骨10g	