

中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
6月23日 星期一	菠萝咕咾肉	糖水菠萝20g，咕咾肉65g	能量 (kcal) 919.7 蛋白质 (g) 47.5 脂肪 (g) 28.5 碳水化合物 (g) 109.4
	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	牛肉汉堡意面套餐	牛肉饼70g，汉堡面包57g，速冻薯条100g，意大利面35g，洋葱10g，胡萝卜5g，培根5g	能量 (kcal) 767.1 蛋白质 (g) 34.7 脂肪 (g) 27.1 碳水化合物 (g) 94.7
	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	鹌鹑蛋烧肉	方肉60g，鹌鹑蛋30g，四号肉20g	能量 (kcal) 990.9 蛋白质 (g) 42.9 脂肪 (g) 30.6 碳水化合物 (g) 102.5
	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 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
6月26日 星期四	意式番茄肉丸盖码饭	10g肉圆120g，芹菜20g，胡萝卜20g，洋葱10g，鸡蛋30g，大米120g	能量 (kcal) 蛋白质 (g) 脂肪 (g) 碳水化合物 (g)	792.3 40.2 21.9 108.9
	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	红烧大排	70g大排1块	能量 (kcal) 蛋白质 (g) 脂肪 (g) 碳水化合物 (g)	795.4 33.1 22.8 102.4
	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		