

# 中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
9月8日 星期一	新疆大盘鸡	鸡边腿100g, 土豆40g, 甜椒5g, 洋葱10g, 番茄酱8g	能量 (kcal) 806.6 蛋白质 (g) 45.6 脂肪 (g) 20.9 碳水 (g) 109
	黑椒猪柳	猪柳65g, 洋葱30g	
	肉糜冬瓜	肉糜10g, 冬瓜130g, 毛豆肉10g	
	炒时蔬	时蔬90g	
	米饭	大米100g	
	紫菜鱼丸蛋花汤	干裙带菜1g, 鱼丸10g, 鸡蛋15g	
9月9日 星期二	沙茶牛肉丸	牛肉丸75g, 沙茶酱3g	能量 (kcal) 920.9 蛋白质 (g) 46.8 脂肪 (g) 26.4 碳水 (g) 124.9
	小酥肉	小酥肉80g	
	蚂蚁上树	肉丝10g, 干红薯粉条20g	
	炒时蔬	时蔬90g	
	米饭	大米100g	
	萝卜猪骨汤	白萝卜30g, 汤骨10g	
9月10日 星期三	【意式番茄肉丸盖码饭套餐】		能量 (kcal) 800.0 蛋白质 (g) 43.9 脂肪 (g) 22.7 碳水 (g) 105
	意式番茄肉丸盖码饭	肉圆110g, 番茄意面酱90g, 芹菜20g, 胡萝卜20g, 洋葱10g	
	风味烤鸡腿	鸡腿100g	
	炒时蔬	时蔬90g	
	米饭	大米100g	
	油豆腐肉丝粉丝汤	小油豆腐5g, 干粉丝5g, 肉丝5g	

# 中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
9月11日 星期四	茄汁鱼块	巴沙鱼90g, 番茄酱8g	能量 (kcal) 719.7 蛋白质 (g) 38.8 脂肪 (g) 15.3 碳水 (g) 106.7
	肉沫蒸蛋	肉糜30g, 鸡蛋55g	
	莴笋香干肉片	毛莴笋100g, 肉片10g, 干黑木耳0.2g, 五香干1g	
	炒时蔬	时蔬90g	
	米饭	大米100g	
	玉米猪骨汤	玉米棒30g, 汤骨10g	
9月12日 星期五	【椰香咖喱牛肉盖码饭套餐】		能量 (kcal) 702.3 蛋白质 (g) 33.5 脂肪 (g) 13.6 碳水 (g) 11.4
	椰香咖喱牛肉盖码饭	牛仔粒85g, 土豆110g, 胡萝卜20g, 洋葱10g, 咖喱粉3g, 椰浆6g	
	炒时蔬	时蔬90g	
	黑米饭	大米100g, 黑米5g	
	蒸南瓜	南瓜60g	
	罗宋汤	红肠5g, 番茄15g, 卷心菜15g, 土豆15g, 洋葱3g, 番茄酱5g	