

## 中学18元B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
9月15日 星期一	蜜汁叉烧	叉烧肉100g	能量 (kcal)	863.2
	虾仁炒蛋	虾仁25g, 鸡蛋75g		
	咖喱培根土豆	土豆90g, 洋葱10g, 培根15g, 咖喱粉0.5g		
	炒时蔬	时蔬90g		
	米饭	大米100g		
	西湖牛肉羹	牛肉糜5g, 鸡蛋10g, 鲜蘑菇3g, 鲜香菇3g		
	每日加菜			
9月16日 星期二	红烧大排	70g大排1块	能量 (kcal)	781.5
	菠萝咕咾肉	糖水菠萝20g, 咕咾肉60g, 番茄酱7g		
	如意三鲜	胡萝卜8g, 卷心菜80g, 肉片10g, 五香干2g		
	炒时蔬	时蔬90g		
	米饭	大米100g		
	萝卜小排汤	白萝卜30g, 小排10g		
	每日加菜			
9月17日 星期三	黑椒猪柳盖码饭	甜椒20g, 洋葱10g, 猪柳65g	能量 (kcal)	776.3
	黄金鱼排	鱼排60g		
	炒时蔬	时蔬90g		
	冬瓜玉米肉圆汤	玉米5g, 肉圆10g, 冬瓜20g		
	每日加菜			

## 中学18元B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
9月18日 星期四	五香熏鱼	巴沙鱼90g	能量 (kcal) 755.1 蛋白质 (g) 33.4 脂肪 (g) 21.6 碳水 (g) 106.8
	京酱肉丝	肉丝60g, 笋丝20g	
	金玉满堂	方腿15g, 粟米55g, 胡萝卜5g	
	炒时蔬	时蔬90g	
	米饭	大米100g	
	虾皮紫菜蛋汤	虾皮0.5g, 干裙带菜1g, 鸡蛋10g	
	每日加菜		
9月19日 星期五	<b>【美式鸡排汉堡意面套餐】</b>	鸡排1块, 汉堡面包1只, 番茄沙司1包	能量 (kcal) 797.9 蛋白质 (g) 34.5 脂肪 (g) 23.7 碳水 (g) 111.7
	肉酱意面	意大利面35g, 洋葱10g, 胡萝卜5g, 培根5g, 番茄酱8g, 番茄意面酱30g	
	薯条	薯条60g	
	西兰花	鲜西兰花80g	
	老鸭粉丝汤	小油豆腐5g, 鸭血20g, 干粉丝5g	
	每日加菜		
	每日加菜		