

中学18元 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	鹌鹑蛋烧肉	方肉120g, 鹌鹑蛋30g	能量 (kcal) 1149. 90 蛋白质 (g) 61. 50 脂肪 (g) 45. 50 碳水 (g) 114. 3
	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 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
10月10日 星期五	豆豉蒸小排	小排150g, 豆豉2g	能量 (kcal) 蛋白质 (g) 脂肪 (g) 碳水 (g)	1065.10 57.5 41.1 111.5
	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)	1022.2 60.1 29.6 102.3
	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		
	香炸猪排	80g大排1块		
	炒时蔬	时蔬120g		
	米饭	大米100g		
	冬瓜小排汤	冬瓜55g, 小排25g		