

中学18元 学生菜单				
日期	菜谱	原料	营养	
9月22日 星期一	本帮葱油鸡翅	鸡根120g, 咖喱粉0.3g, 香葱5g	能量 (kcal)	894.5
	烤麸烧肉	烤麸25g, 方肉60g, 后腿肉15g		
	番茄炒蛋	番茄90g, 鸡蛋25g		
	炒时蔬	时蔬90g		
	米饭	大米100g		
	油豆腐牛肉粉丝汤	牛前肉5g, 干粉丝5g, 小油豆腐5g, 咖喱粉0.5g		
9月23日 星期二	蚝油肉片	肉片60g, 洋葱30g	能量 (kcal)	718.8
	红烧狮子头	65g肉圆1只		
	黄瓜炒蛋	黄瓜80g, 鸡蛋20g, 干黑木耳0.5g		
	炒时蔬	时蔬90g		
	米饭	大米100g		
	白菜肉圆粉丝汤	大白菜20g, 肉圆10g, 干粉丝5g		
9月24日 星期三	【椰香咖喱牛肉盖码饭套餐】		能量 (kcal)	836.0
	椰香咖喱牛肉盖码饭	牛仔粒80g, 土豆130g, 胡萝卜25g, 洋葱10g, 咖喱粉3g, 椰浆6g		
	香酥鸡米花	鸡米花80g		
	炒时蔬	时蔬90g		
	米饭	大米100g		
	罗宋汤	红肠5g, 番茄15g, 卷心菜15g, 土豆15g, 洋葱3g, 番茄酱5g		

第 1 页，共 2 页

中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
9月25日 星期四	茄汁鱼片	巴沙鱼片80g, 干黑木耳0.5g, 毛豆肉10g, 番茄酱7g	能量 (kcal)	714.3
	肉沫蒸蛋	肉糜30g, 鸡蛋55g		
	黄芽菜炒三丝	大白菜110g, 肉丝10g, 鲜香菇5g, 胡萝卜3g, 五香干2g		
	炒时蔬	时蔬90g		
	米饭	大米100g		
	海带猪骨汤	干海带丝5g, 汤骨10g		
9月26日 星期五	美式牛肉汉堡意面套餐		能量 (kcal)	751.1
	美式牛肉汉堡包	牛肉饼1块, 汉堡面包1只, 番茄沙司1包		
	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		
	番茄冬瓜肉原汤	番茄15g 冬瓜20g 肉原10g		