

中学18元B套 学生菜单			
日期	菜谱	原料	营养
9月8日 星期一	滑炒鱼片	巴沙鱼片80g, 干黑木耳0.5g, 毛豆肉10g	能量 (kcal)753.8 蛋白质 (g)38.9 脂肪 (g)18.9 碳水 (g)107
	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	南乳鸭腿	鸭腿130g	能量 (kcal)929.6 蛋白质 (g)43.6 脂肪 (g)29.7 碳水 (g)121.9
	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)782.6 蛋白质 (g)41.0 脂肪 (g)19.6 碳水 (g)110.5
	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	
	黄金鱼排	60g鱼排1块	
	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	

第 1 页，共 2 页

中学18元B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
9月11日 星期四	红烧鸡腿	鸡腿120g	能量 (kcal) 蛋白质 (g) 脂肪 (g) 碳水 (g)	725.3 43.6 16.2 101.2
	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) 蛋白质 (g) 脂肪 (g) 碳水 (g)	706.4 34.0 14.6 109.8
	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		
	蒸玉米棒	玉米棒50g		
	罗宋汤	红肠5g, 番茄15g, 卷心菜15g, 土豆15g, 洋葱3g, 番茄酱5g		