

中学18元 学生菜单				
日期	菜谱	原料	营养	
9月28日 星期日	泰汁鱼饼	鱼饼80g, 泰式甜辣酱7g	能量 (kcal)	767.20
	酱爆肉丁	肉丁60g, 笋丁20g		
	番茄炒蛋	番茄90g, 鸡蛋25g		
	炒时蔬	时蔬90g		
	米饭	大米100g		
	咖喱鸡肉粉丝汤	鸡丝5g, 干粉丝5g, 咖喱粉0.5g		
9月29日 星期一	酱烧鸭块	鸭边腿120g	能量 (kcal)	918.8
	小油豆腐烧肉	小油豆腐10g, 方肉60g, 后腿肉15g		
	鱼香茄子	肉糜10g, 茄子90g		
	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		
9月30日 星期二	【猪排汉堡意面套餐】		能量 (kcal)	764.50
	美式猪排汉堡包	汉堡面包1只, 80g大排1块, 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		
	炒时蔬	时蔬90g		
	玉米山药小排汤	玉米棒15g, 小排10g, 山药15g		

第 1 页, 共 2 页

中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
10月1日 星期三			能量 (kcal) 蛋白质 (g) 脂肪 (g) 碳水 (g)
10月2日 星期四			能量 (kcal) 蛋白质 (g) 脂肪 (g) 碳水 (g)