

中学18元B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
9月1日 星期一	黄金大鸡排	80g鸡排1块	能量 (kcal)	859.6
	水晶虾仁	虾仁50g, 粟米35g, 胡萝卜15g		
	番茄炒蛋	番茄90g, 鸡蛋25g		
	炒时蔬	时蔬90g		
	米饭	大米100g		
	咖喱牛肉粉丝汤	牛前肉5g, 干粉丝5g, 咖喱粉0.5g		
9月2日 星期二	香酥鱼米花	香酥鱼米花75g	能量 (kcal)	849.4
	鱼香肉丝	肉丝60g, 笋丝20g		
	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		
	黄豆猪骨汤	黄豆5g, 汤骨10g		
9月3日 星期三	【葡国鸡黑米盖码饭 配牛肉丸套餐】		能量 (kcal)	826.7
	葡国鸡黑米盖码饭	鸡丁130g, 土豆60g, 胡萝卜20g, 洋葱10g, 咖喱粉3g, 椰浆10g		
	沙茶牛肉丸	牛肉丸75g, 沙茶酱3g		
	炒时蔬	时蔬90g		
	米饭	大米100g		
	冬瓜小排汤	冬瓜35g, 小排10g		

中学18元B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
9月4日 星期四	果木烤鸭胸	鸭胸片80g	能量 (kcal)	878.3
	菠萝咕咾肉	糖水菠萝20g, 咕咾肉60g, 番茄酱7g		
	鱼香茄子	肉糜10g, 茄子90g		
	炒时蔬	时蔬90g		
	米饭	大米100g		
	油豆腐鸭血粉丝汤	小油豆腐5g, 鸭血20g, 干粉丝5g		
9月5日 星期五	【美式猪排汉堡意面套餐】		能量 (kcal)	749.3
	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		
	西兰花	鲜西兰花80g		
	榨菜蛋汤	榨菜丝15g, 鸡蛋10g		
			蛋白质 (g)	42.5
			脂肪 (g)	23.5
			碳水 (g)	111.3
			蛋白质 (g)	28.6
			脂肪 (g)	20.1
			碳水 (g)	88.2