

## 中学15元B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
9月18日 星期三	黑椒猪柳	猪柳70g, 洋葱30g	能量 (kcal) 705.2
	泰汁鱼饼	鱼饼80g, 泰式甜辣酱7g	
	番茄炒蛋	番茄90g, 鸡蛋30g	蛋白质 (g) 48.8
	炒时蔬	时蔬100g	
	米饭	大米75g	脂肪 (g) 25.6
	白菜粉丝汤	大白菜25g, 干粉丝5g	
9月19日 星期四	红烧肉圆	65g肉圆1只	能量 (kcal) 769.0
	盐水鸭	鸭边腿140g	
	肉丝粉丝	肉丝15g, 干红薯粉条20g	蛋白质 (g) 39.2
	炒时蔬	时蔬100g	
	米饭	大米75g	脂肪 (g) 33.0
	冬瓜扁尖汤	冬瓜40g, 扁尖5g	
9月20日 星期五	菠萝咕咾肉	糖水菠萝20g, 咕咾肉65g, 番茄酱7g	能量 (kcal) 753.1
	干锅千叶豆腐	千叶豆腐70g, 洋葱10g, 干黑木耳0.2g, 甜椒10g	
	荷包蛋	鸡蛋1只	蛋白质 (g) 44.0
	炒时蔬	时蔬100g	
	三丝炒意面	绿豆芽30g, 鸡丝10g, 胡萝卜10g, 意大利面65g	脂肪 (g) 41.2
	海带猪骨汤	干海带丝8g, 汤骨15g	