

中学18元B套 学生菜单

| 日期 | 菜谱 | 原料 | 营养 | |
|---------------|----------------------|--|--------------|---------|
| 10月13日 星期一 | 酱烧鸭腿 | 鸭腿125g | 能量 (kcal) | 937.10 |
| | 红烩牛肉 | 牛前肉120g, 土豆40g, 番茄15g, 洋葱10g, 番茄酱5g | | |
| | 黄芽菜炒三丝 | 大白菜110g, 肉丝30g, 鲜香菇5g, 胡萝卜3g, 五香干2g | | |
| | 炒时蔬 | 时蔬120g | | |
| | 米饭 | 大米100g | | |
| | 玉米萝卜猪骨汤 | 玉米棒20g, 汤骨30g, 白萝卜30g | | |
| 10月14日 星期二 | 糟溜鱼片 | 巴沙鱼片130g, 干黑木耳0.5g, 毛豆肉10g | 能量 (kcal) | 11242.5 |
| | 红烧大肉 | 方肉150g | | |
| | 芹菜干丝肉丝 | 芹菜100g, 厚百叶5g, 肉丝30g | | |
| | 炒时蔬 | 时蔬120g | | |
| | 米饭 | 大米100g | | |
| | 油豆腐牛肉粉丝汤 | 牛前肉25g, 干粉丝10g, 小油豆腐5g, 咖喱粉0.5g | | |
| 10月15日 星期三 | 【意式番茄肉丸盖码饭套餐】 | | 能量 (kcal) | 866.30 |
| | 意式番茄肉丸盖码饭 | 肉圆120g, 番茄意面酱90g, 芹菜20g, 胡萝卜20g, 洋葱10g | | |
| | 脆皮鸡腿 | 鸡腿120g | | |
| | 炒时蔬 | 时蔬120g | | |
| | 米饭 | 大米100g | | |
| | 罗宋汤 | 红肠25g, 番茄20g, 卷心菜15g, 土豆15g, 洋葱3g, 番茄酱5g | | |

中学18元B套 学生菜单

| 日期 | 菜谱 | 原料 | 营养 | |
|---------------|---------------------|--|--------------|---------|
| 10月16日 星期四 | 菠萝咕咾肉 | 糖水菠萝20g, 咕咾肉100g, 番茄酱7g | 能量 (kcal) | 1104.20 |
| | 鹌鹑蛋烧肉 | 方肉120g, 鹌鹑蛋30g | | |
| | 黄瓜腐竹肉片 | 黄瓜90g, 腐竹5g, 肉片30g | | |
| | 炒时蔬 | 时蔬120g | | |
| | 米饭 | 大米100g | | |
| | 西湖牛肉羹 | 牛肉糜25g, 鸡蛋35g, 鲜蘑菇10g, 鲜香菇5g | | |
| | | | | |
| 10月17日 星期五 | 【葡国鸡黑米盖码饭套餐】 | | 能量 (kcal) | 976.5 |
| | 葡国鸡黑米盖码饭 | 鸡丁150g, 土豆80g, 胡萝卜20g, 洋葱10g, 咖喱粉3g, 椰浆10g | | |
| | 孜然牛肉片 | 牛肉片100g, 芹菜10g, 洋葱20g, 胡萝卜5g, 孜然粉0.5g | | |
| | 炒时蔬 | 时蔬120g | | |
| | 黑米饭 | 大米100g, 黑米5g | | |
| | 咖喱白菜鱼丸汤 | 大白菜50g, 鱼丸30g, 咖喱粉0.1g | | |
| | 加赠：酸奶 | 酸奶1盒 | | |
| | | | | |