

中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
10月7日 星期二			能量 (kcal) 蛋白质 (g) 脂肪 (g) 碳水 (g)
10月8日 星期三			能量 (kcal) 蛋白质 (g) 脂肪 (g) 碳水 (g)
10月9日 星期四	甜椒鸡柳	甜椒20g, 洋葱10g, 鸡柳75g	能量 (kcal)800. 30 蛋白质 (g)45. 70 脂肪 (g)21. 90 碳水 (g)105. 1
	红烧大排	85g大排1块	
	番茄炒蛋	番茄90g, 鸡蛋35g	
	炒时蔬	时蔬100g	
	米饭	大米100g	
	榨菜肉丝蛋汤	榨菜丝15g 肉丝10g 鸡蛋10g	

中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
10月10日 星期五	豆豉蒸小排	小排120g, 豆豉2g	能量 (kcal)	887. 90
	鱼香肉丝	肉丝75g, 笋丝20g		
	三鲜鱼面筋	鱼面筋20g, 干黑木耳0. 2g, 胡萝卜5g, 大白菜110g		
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米100g		
	萝卜猪骨汤	白萝卜40g, 汤骨20g		
10月11日 星期六	【椰香咖喱牛肉盖码饭套餐】		能量 (kcal)	822. 2
	椰香咖喱牛肉盖码饭	牛仔粒80g, 土豆130g, 胡萝卜25g, 洋葱10g, 咖喱粉3g, 椰浆6g		
	黄金大鸡排	80g鸡排1块		
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米100g		
	冬瓜小排汤	冬瓜50g, 小排15g		