

中学18元 学生菜单				
日期	菜谱	原料	营养	
9月1日 星期一	红烧大排	70g大排1块	能量 (kcal)	841.8
	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	脆皮鸭翅	鸭根110g	能量 (kcal)	802.0
	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 配狮子头套餐】		能量 (kcal)	802.2
	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		
	红烧狮子头	65g肉圆1只		
	炒时蔬	时蔬90g		
	米饭	大米100g		
	冬瓜小排汤	冬瓜35g, 小排10g		

第 1 页，共 2 页

中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
9月4日 星期四	糖醋小排	小排95g	能量 (kcal)	968.4
	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	【美式牛肉汉堡意面套餐】		能量 (kcal)	751.1
	美式牛肉汉堡包	牛肉饼1块, 汉堡面包1只, 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		