

学生菜单 中学18元套餐 菜单				
日期	菜谱	原料	营养	
5月27日 星期一	特色烤叉烧	叉烧肉100g	能量 (kcal)	798.5
	香炸鱼排	40g鱼排2块		
	肉糜冬瓜	肉糜15g, 冬瓜130g, 速冻毛豆肉10g	蛋白质 (g)	44.0
	炒时蔬	时蔬100g		
	奶香小刀切	奶香小刀切1只	脂肪 (g)	26.1
	米饭	大米75g		
	紫菜蛋花汤	干裙带菜1g, 鸡蛋5g		
5月28日 星期二	茄汁小酥肉	小酥肉80g, 番茄酱10g	能量 (kcal)	797.6
	红烧翅根	鸡根120g		
	翡翠银芽肉丝	甜椒20g, 绿豆芽70g, 上浆肉丝15g	蛋白质 (g)	38.9
	炒时蔬	时蔬100g		
	奶黄包	奶黄包1只	脂肪 (g)	28.0
	米饭	大米75g		
	粉丝萝卜汤	白萝卜25g, 粉丝5g		
5月29日 星期三	糖醋小排	小排块100g	能量 (kcal)	953.4
	香酥鸡米花	鸡米花80g		
	金玉满堂	盐水方腿15g, 粟米55g, 胡萝卜5g	蛋白质 (g)	56.9
	炒时蔬	时蔬100g		
	锦绣炒饭	盐水方腿15g, 粟米10g, 胡萝卜5g, 鸡蛋25g, 大米75g,	脂肪 (g)	38.4
	绿豆百合汤	绿豆20g, 百合干2g		

第 1 页，共 2 页

学生菜单 中学18元套餐 菜单			
日期	菜谱	原料	营养
5月30日 星期四	茄汁鱼饼	鱼饼80g, 番茄酱7g	能量 (kcal)804.0
	酱烧鸭块	鸭边腿130g	
	鱼香海带丝	肉糜15g, 腌渍海带丝30g	蛋白质 (g)50.4
	炒时蔬	时蔬100g	
	花卷	葱油花卷1只	脂肪 (g)31.3
	米饭	大米75g	
	榨菜蛋汤	榨菜丝15g, 鸡蛋5g	
5月31日 星期五	牛肉汉堡包	牛肉饼1块, 汉堡面包1只, 番茄沙司1包	能量 (kcal)776.3
	豆豉蒸巴沙鱼	带皮带骨巴沙鱼110g, 豆豉0.6g	
	点心	点心	蛋白质 (g)42.4
	炒时蔬	时蔬100g	
	意大利肉酱面	肉糜15g, 胡萝卜10g, 西芹5g, 洋葱10g, 意大利面65g, 番茄酱15g	脂肪 (g)22.4
	罗宋汤	红肠5g, 番茄15g, 卷心菜15g, 土豆15g, 洋葱3g, 番茄酱5g	

第 2 页，共 2 页