

学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料及单克量	营养	
12月13日 星期一	贵妃鸭片	上浆鸭片90g, 甜椒10g, 番茄酱6g	能量 (kcal)	1258.9
	虾仁炒蛋	虾仁25g, 鸡蛋75g		
	五香素鸡	素鸡片50g	蛋白质 (g)	53.5
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g	脂肪 (g)	37.8
	白菜贡丸汤	大白菜25g, 贡丸10g		
12月14日 星期二	黑椒猪柳	黑椒猪柳57g, 洋葱30g	能量 (kcal)	1332.9
	香酥鸡米花	鸡米花80g		
	三鲜鱼面筋	鱼面筋30g, 黑木耳0.2g, 胡萝卜5g, 大白菜90g	蛋白质 (g)	56.6
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g	脂肪 (g)	40.0
	萝卜鸡汤	白萝卜30g, 鸡背15g		
12月15日 星期三	红烧翅根	鸡根120g	能量 (kcal)	1440.7
	西葫芦肉片	西葫芦90g, 上浆肉片15g		
	炒时蔬	时蔬100g	蛋白质 (g)	61.2
	原味米糕	原味米糕1只		
	三丝炒面	绿豆芽50g, 上浆鸡丝20g, 胡萝卜10g, 油面150g	脂肪 (g)	43.2
	虾皮紫菜汤	虾皮1g, 干裙带菜1g		
12月16日 星期四	酱爆肉丁	上浆肉丁67g, 笋丁20g	能量 (kcal)	1304.3
	茄汁铁扒鱼	40-50g白鲳100g, 洋葱15g, 番茄酱5g		
	卤蛋	鸡蛋60g	蛋白质 (g)	55.4
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g	脂肪 (g)	39.1
	油豆腐白菜汤	小油豆腐5g, 大白菜30g		
12月17日 星期五	香炸猪排	80g炸猪排1块	能量 (kcal)	1232.6
	肉丝粉丝	上浆肉丝15g, 山芋粉条20g		
	炒时蔬	时蔬100g	蛋白质 (g)	52.4
	奶香小刀切	奶香小刀切1只		
	田园炒饭	青豆10g, 日本南瓜30g, 鸡蛋35g	脂肪 (g)	37.0
	肉糜海带汤	肉糜5g, 腌渍海带丝5g		