

学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料及单克量	营养	
12月20日 星期一	鱼香肉丝	上浆肉丝67g, 笋丝20g	能量 (kcal)	1472.6
	黑椒鸡块	黑椒鸡块4块		
	大蛋饺	大蛋饺1只	蛋白质 (g)	62.6
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g	脂肪 (g)	44.2
	鸡茸粟米羹	鸡肉糜5g, 鸡蛋5g, 粟米10g		
12月21日 星期二	萝卜烧肉	白萝卜50g, 带皮前上肉100g	能量 (kcal)	1415.4
	椒盐白鲳	60-70g白鲳70g		
	肉糜豆腐	肉糜12g, 老豆腐85g	蛋白质 (g)	60.2
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g	脂肪 (g)	42.5
	番茄蛋汤	鸡蛋5g, 番茄25g		
12月22日 星期三	红烧大排	上浆大排80g	能量 (kcal)	1139.0
	翡翠银芽肉丝	甜椒20g, 绿豆芽70g, 上浆肉丝15g		
	炒时蔬	时蔬100g	蛋白质 (g)	48.4
	奶黄包	奶黄包1只		
	咸肉菜饭	咸腿肉15g, 青菜80g	脂肪 (g)	34.2
	虾皮冬瓜汤	虾皮1g, 冬瓜45g		
12月23日 星期四	红烧鸡腿	鸡腿120g	能量 (kcal)	1369.3
	香炸鱼排	80g鱼排1块		
	家常豆腐	卷心菜40g, 油方30g, 上浆肉片15g, 黑木耳0.2g	蛋白质 (g)	58.2
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g	脂肪 (g)	41.1
	粉丝萝卜汤	白萝卜25g, 粉丝5g		
12月24日 星期五	藤椒鸡排	腌制胸排80g	能量 (kcal)	1068.1
	鱼香茄子	肉糜12g, 茄子90g		
	炒时蔬	时蔬100g	蛋白质 (g)	45.4
	新年饼干	新年饼干1块		
	锦绣炒饭	盐水方腿15g, 青豆5g, 粟米10g, 胡萝卜5g, 鸡蛋25g,	脂肪 (g)	32.0
	紫菜鱼丸汤	干裙带菜1g, 葱花鱼丸10g		