

学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料及单克量	营养
1月3日 星期一			能量 (kcal)
			蛋白质 (g)
			脂肪 (g)
1月4日 星期二	蚝油肉片	蚝油肉片52g, 洋葱30g	能量 (kcal) 1387.0
	肉糜蒸蛋	肉糜35g, 鸡蛋55g	
	芹菜干丝肉丝	芹菜70g, 厚百叶10g, 上浆肉丝12g	蛋白质 (g) 58.9
	炒时蔬	时蔬100g	脂肪 (g) 41.6
	米饭	米饭70g	
	紫菜鱼丸汤	干裙带菜1g, 葱花鱼丸10g	
1月5日 星期三	红烧翅根	鸡根120g	能量 (kcal) 1188.3
	烤炙肉片	烤夫55g, 笋片10g, 上浆肉片15g	
	炒时蔬	时蔬100g	蛋白质 (g) 50.5
	原味米糕	原味米糕1只	脂肪 (g) 35.6
	香肠蛋炒饭	38g雨润香肠19g, 鸡蛋25g, 青豆10g	
	肉糜豆腐羹	肉糜5g, 老豆腐25g	
1月6日 星期四	红烧大排	上浆大排80g	能量 (kcal) 1369.6
	椒盐白鲳	60-70g白鲳70g	
	番茄炒蛋	番茄90g, 鸡蛋32g	蛋白质 (g) 58.2
	炒时蔬	时蔬100g	脂肪 (g) 41.1
	米饭	米饭70g	
	鸡茸粟米羹	鸡肉糜5g, 鸡蛋5g, 粟米10g	
1月7日 星期五	酱烧鸭块	鸭边腿130g	能量 (kcal) 1312.5
	甜椒杏鲍菇肉片	甜椒15g, 杏鲍菇70g, 上浆肉片15g	
	炒时蔬	时蔬100g	蛋白质 (g) 55.8
	蒸饺	蒸饺2只	脂肪 (g) 39.4
	三丝炒面	绿豆芽50g, 上浆鸡丝20g, 胡萝卜10g, 油面150g	
	罗宋汤	红肠5g, 番茄15g, 卷心菜15g, 土豆15g, 洋葱3g, 番茄酱5g	