

学生菜单 中学15元 菜单

| 日期 | 菜谱 | 原料及单克量 | 营养 | |
|--------------|--------|-------------------------------------|--------------|--------|
| 1月10日 星期一 | 烟熏鸭胸片 | 烟熏鸭胸片80g | 能量 (kcal) | 1343.8 |
| | 虾仁炒蛋 | 虾仁25g, 鸡蛋75g | | |
| | 肉丝粉丝 | 上浆肉丝15g, 山芋粉条20g | 蛋白质 (g) | 57.1 |
| | 炒时蔬 | 时蔬100g | | |
| | 米饭 | 米饭70g | 脂肪 (g) | 40.3 |
| | 白菜贡丸汤 | 大白菜25g, 贡丸10g | | |
| | | | | |
| 1月11日 星期二 | 菠萝咕老肉 | 糖水菠萝20g, 咕老肉60g, 番茄酱7g | 能量 (kcal) | 1426.0 |
| | 香炸猪排 | 80g炸猪排1块 | | |
| | 莴笋肉片 | 毛莴笋160g, 上浆肉片15g | 蛋白质 (g) | 60.6 |
| | 炒时蔬 | 时蔬100g | | |
| | 米饭 | 米饭70g | 脂肪 (g) | 42.8 |
| | 黄豆猪骨汤 | 黄豆5g, 汤骨15g | | |
| | | | | |
| 1月12日 星期三 | 香干烧肉 | 五香豆干40g, 带皮前上肉100g | 能量 (kcal) | 1301.0 |
| | 有机花菜肉片 | 有机花菜100g, 上浆肉片12g, 甜椒5g | | |
| | 炒时蔬 | 时蔬100g | 蛋白质 (g) | 55.3 |
| | 花卷 | 葱油花卷1只 | | |
| | 上海蛋炒饭 | 青豆10g, 粟米10g, 鸡蛋30g, 胡萝卜5g | 脂肪 (g) | 39.0 |
| | 萝卜鸡汤 | 白萝卜30g, 鸡背15g | | |
| | | | | |
| 1月13日 星期四 | 黑椒猪柳 | 黑椒猪柳57g, 洋葱30g | 能量 (kcal) | 1303.5 |
| | 香炸鱼排 | 80g鱼排1块 | | |
| | 翡翠银芽肉丝 | 甜椒20g, 绿豆芽70g, 上浆肉丝15g | 蛋白质 (g) | 55.4 |
| | 炒时蔬 | 时蔬100g | | |
| | 米饭 | 米饭70g | 脂肪 (g) | 39.1 |
| | 酸辣汤 | 笋丝5g, 鸡蛋5g, 老豆腐25g, 上浆肉丝5g | | |
| | | | | |
| 1月14日 星期五 | 红烧鸡腿 | 鸡腿120g | 能量 (kcal) | 1131.9 |
| | 烂糊肉丝 | 大白菜110g, 肉丝10g, 鲜香菇5g | | |
| | 炒时蔬 | 时蔬100g | 蛋白质 (g) | 48.1 |
| | 奶香小刀切 | 奶香小刀切1只 | | |
| | 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) | 34.0 |
| | 肉糜海带汤 | 肉糜5g, 腌渍海带丝5g | | |
| | | | | |