

## 学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料	营养	
10月8日 星期六	红烧大排	上浆大排	能量 (kcal)	1436.1
	黑椒鸡块	黑椒鸡块		
	番茄炒蛋	番茄, 鸡蛋	蛋白质 (g)	61.0
	炒时蔬	时蔬		
	米饭	米饭	脂肪 (g)	43.1
	虾皮冬瓜汤	虾皮, 冬瓜		
10月9日 星期日	滑炒罗非鱼片	罗非鱼片, 黑木耳, 速冻毛豆肉	能量 (kcal)	1266.7
	酱烧鸭根	鸭根		
	芹菜干丝鸡丝	芹菜, 厚百叶, 上浆鸡丝	蛋白质 (g)	53.8
	炒时蔬	时蔬		
	米饭	米饭	脂肪 (g)	38.0
	萝卜猪骨汤	白萝卜, 汤骨		
10月10日 星期一	红烧肉圆	65g肉圆	能量 (kcal)	1319.2
	椒盐小酥肉	小酥肉		
	甜椒莲藕肉片	甜椒, 莲藕, 上浆肉片	蛋白质 (g)	56.1
	炒时蔬	时蔬		
	米饭	米饭	脂肪 (g)	39.6
	榨菜蛋汤	榨菜丝, 鸡蛋		

## 学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料	营养	
10月11日 星期二	红烧鸡腿	鸡腿	能量 (kcal)	1430.4
	扇贝烩面筋	扇贝肉, 鱼面筋, 胡萝卜, 黑木耳		
	肉糜粉丝	肉糜, 山芋粉条	蛋白质 (g)	60.8
	炒时蔬	时蔬		
	米饭	米饭	脂肪 (g)	42.9
	罗宋汤	红肠, 番茄, 卷心菜, 土豆, 洋葱, 番茄酱		
10月12日 星期三	菠萝咕老肉	糖水菠萝, 咕老肉, 番茄酱	能量 (kcal)	1205.7
	烤麸鸡片	烤麸, 笋片, 上浆鸡片		
	炒时蔬	时蔬	蛋白质 (g)	51.2
	花卷	葱油花卷		
	锦绣炒饭	盐水方腿, 青豆, 粟米, 胡萝卜, 鸡蛋,	脂肪 (g)	36.2
	酸辣汤	笋丝, 鸡蛋, 老豆腐, 上浆肉丝		
10月13日 星期四	酱烧鸭块	鸭边腿	能量 (kcal)	1173.4
	茄汁白鲳	60-70g白鲳, 番茄酱		
	肉糜豆腐	肉糜, 老豆腐	蛋白质 (g)	49.9
	炒时蔬	时蔬		
	米饭	米饭	脂肪 (g)	35.2
	鸡茸粟米羹	鸡肉糜, 鸡蛋, 粟米		

## 学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料	营养	
10月14日 星期五	香辣大鸡块	80g香辣大鸡块	能量 (kcal)	1001.1
	番茄炒蛋	番茄, 鸡蛋		
	炒时蔬	时蔬	蛋白质 (g)	42.5
	奶黄包	奶黄包		
	肉糜酱油炒饭	肉糜, 青豆, 洋葱		
	虾皮紫菜汤	虾皮, 干裙带菜	脂肪 (g)	30.0