

学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料	营养	
10月17日 星期一	黑椒猪柳	黑椒猪柳, 洋葱	能量 (kcal)	1344.0
	香酥鸡米花	鸡米花		
	番茄炒蛋	番茄, 鸡蛋	蛋白质 (g)	57.1
	炒时蔬	时蔬		
	米饭	米饭	脂肪 (g)	40.3
	白菜粉丝汤	大白菜, 粉丝		
10月18日 星期二	虾仁炒蛋	虾仁, 鸡蛋	能量 (kcal)	1435.9
	红烧翅根	鸡根		
	肉糜冬瓜	肉糜, 冬瓜, 速冻毛豆肉	蛋白质 (g)	61.0
	炒时蔬	时蔬		
	米饭	米饭	脂肪 (g)	43.1
	黄豆猪骨汤	黄豆, 汤骨		
10月19日 星期三	红烧大排	上浆大排	能量 (kcal)	1296.7
	肉糜卷心菜粉丝	卷心菜, 粉丝, 胡萝卜, 肉糜		
	炒时蔬	时蔬	蛋白质 (g)	55.1
	原味米糕	原味米糕		
	欧式培根炒饭	培根, 青豆, 鸡蛋	脂肪 (g)	38.9
	紫菜鱼丸汤	干裙带菜, 葱花鱼丸		

学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料	营养	
10月20日 星期四	红烧小肉圆	10g肉圆	能量 (kcal)	1402.9
	椒盐白鲳	60-70g白鲳		
	鱼香茄子	肉糜, 茄子	蛋白质 (g)	59.6
	炒时蔬	时蔬		
	米饭	米饭	脂肪 (g)	42.1
	酸辣汤	笋丝, 鸡蛋, 老豆腐, 上浆肉丝		
10月21日 星期五	川香鸡柳	川香鸡柳	能量 (kcal)	1052.6
	宫爆肉丁	上浆肉丁, 土豆, 无衣花生		
	炒时蔬	时蔬	蛋白质 (g)	44.7
	花卷	葱油花卷		
	扬州炒饭	青豆, 盐水方腿, 鸡蛋	脂肪 (g)	31.6
	萝卜猪骨汤	白萝卜, 汤骨		