

学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料	营养	
11月28日 星期一	红烧肉圆	65g肉圆	能量 (kcal)	1159.1
	椒盐小酥肉	小酥肉		
	肉丝粉丝	上浆肉丝, 山芋粉条	蛋白质 (g)	49.3
	炒时蔬	时蔬		
	米饭	米饭	脂肪 (g)	34.8
	榨菜蛋汤	榨菜丝, 鸡蛋		
11月29日 星期二	糖醋鸡柳	上浆鸡柳	能量 (kcal)	909.8
	肉糜蒸蛋	肉糜, 鸡蛋		
	芹菜干丝肉丝	芹菜, 厚百叶, 上浆肉丝	蛋白质 (g)	38.7
	炒时蔬	时蔬		
	米饭	米饭	脂肪 (g)	27.3
	番茄卷心菜汤	番茄, 卷心菜		
11月30日 星期三	菠萝咕老肉	糖水菠萝, 咕老肉, 番茄酱	能量 (kcal)	923.5
	肉糜冬瓜	肉糜, 冬瓜, 速冻毛豆肉		
	炒时蔬	时蔬	蛋白质 (g)	39.2
	奶香小刀切	奶香小刀切		
	锦绣炒饭	盐水方腿, 青豆, 粟米, 胡萝卜, 鸡蛋, 米饭	脂肪 (g)	27.7
	虾皮紫菜汤	虾皮, 干裙带菜		

学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料	营养	
12月1日 星期四	红烧大排	上浆大排	能量 (kcal)	1017.6
	葱油鱼丸	葱花鱼丸		
	烂糊肉丝	大白菜, 肉丝, 鲜香菇, 胡萝卜	蛋白质 (g)	43.2
	炒时蔬	时蔬		
	米饭	米饭	脂肪 (g)	30.5
	鸡茸粟米羹	鸡肉糜, 鸡蛋, 粟米		
12月2日 星期五	酱烧鸭块	鸭边腿	能量 (kcal)	1013.9
	甜椒土豆肉片	甜椒, 土豆, 上浆肉片		
	炒时蔬	时蔬	蛋白质 (g)	43.1
	花卷	葱油花卷		
	越南炒饭	青豆, 洋葱, 盐水方腿, 米饭	脂肪 (g)	30.4
	粉丝萝卜汤	白萝卜, 粉丝		