

## 学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料及单克量	营养	
11月8日 星期一	酱爆肉丁	上浆肉丁70g, 笋丁20g	能量 (kcal)	1365.4
	虾仁炒蛋	虾仁25g, 鸡蛋75g		
	芹菜干丝鸡丝	芹菜70g, 厚百叶10g, 上浆鸡丝15g	蛋白质 (g)	58.0
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g	脂肪 (g)	41.0
	虾皮紫菜汤	虾皮1g, 干裙带菜1g		
11月9日 星期二	菠萝咕老肉	糖水菠萝20g, 咕老肉65g, 番茄酱7g	能量 (kcal)	1299.4
	烟熏鸭胸片	烟熏鸭胸片80g		
	有机花菜肉片	有机花菜100g, 上浆肉片15g	蛋白质 (g)	55.2
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g	脂肪 (g)	39.0
	肉糜豆腐羹	肉糜5g, 老豆腐25g		
11月10日 星期三	香干烧肉	五香豆干40g, 带皮前上肉100g	能量 (kcal)	1244.3
	甜椒杏鲍菇鸡片	甜椒15g, 杏鲍菇70g, 上浆鸡片15g		
	炒时蔬	时蔬100g	蛋白质 (g)	52.9
	卡通包	千味卡通包1只		
	夏威夷炒饭	糖水菠萝10g, 西芹10g, 胡萝卜10g, 上浆鸡丁15g, 鸡蛋30g,	脂肪 (g)	37.3
	黄豆猪骨汤	黄豆5g, 汤骨15g		
11月11日 星期四	黑椒猪柳	黑椒猪柳60g, 洋葱30g	能量 (kcal)	1306.5
	豆豉蒸罗非鱼	罗非鱼片90g, 豆豉2g		
	咖喱培根土豆	土豆80g, 培根20g, 洋葱10g, 咖喱粉0.5g	蛋白质 (g)	55.5
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g	脂肪 (g)	39.2
	萝卜鸡汤	白萝卜30g, 鸡背15g		
11月12日 星期五	红烧鸡腿	鸡腿120g	能量 (kcal)	1120.3
	甜椒莲藕肉片	甜椒20g, 莲藕80g, 上浆肉片15g		
	炒时蔬	时蔬100g	蛋白质 (g)	47.6
	原味米糕	原味米糕1只		
	扬州炒饭	青豆10g, 盐水方腿15g, 鸡蛋30g	脂肪 (g)	33.6
	肉糜海带汤	肉糜5g, 腌渍海带丝5g		