

2020年5月18日~5月22日 学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料及单克量	操作要点	营养
5月18日 星期一	红烧大排	上浆大排80g	成品大排入七成油温炸熟，煸炒葱段、姜片起香，加红烧调味卤汁烧入大排烧制，收汁勾薄芡。	能量 (kcal) 1355.8
	奶香霸王鱼条	阿拉斯加鳕鱼条80g	鳕鱼条无需解冻，入油锅六成油温炸至金黄成熟。	蛋白质 (g) 57.6
	白菜胡萝卜鹌鹑蛋	大白菜100g 胡萝卜10g 鹌鹑蛋20g	白菜、胡萝卜切片焯水，鹌鹑蛋焯水，锅内入白菜、胡萝卜汤水煮沸，放入鹌鹑蛋，调味、勾薄芡即可。	脂肪 (g) 40.7
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g		
	榨菜蛋汤	榨菜丝15g 鸡蛋5g	榨菜丝焯水，鸡蛋打散，开水入榨菜丝烧开后调味、淋蛋液搅匀，放油（少许）。	
	卡通包	千味卡通包1只		
5月19日 星期二	椒盐小酥肉	小酥肉75g	无须解冻直接入七成油锅炸至熟。	能量 (kcal) 1368.9
	红烧肉圆	65g肉圆1只	锅中放油煸炒葱段、姜片起香，加红烧调味卤汁烧开，入肉圆烧制，收汁勾薄芡。	蛋白质 (g) 58.2
	三鲜鱼面筋	鱼面筋30g;黑木耳0.2g 胡萝卜5g;大白菜90g	大白菜切小方块/清洗/焯水，黑木耳冷水浸泡/清洗/改刀，胡萝卜清洗/切片/焯水，鱼面筋改刀、焯水，煸炒胡萝卜/卷心菜/黑木耳/鱼面筋，调味放酱油（少许），烧开后勾薄芡。	脂肪 (g) 41.1
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g		
	黄豆猪骨汤	黄豆5g 汤骨15g	黄豆提前浸泡，猪骨斩块、清洗、焯水，黄豆、猪骨放葱、姜、黄酒、油（少许）烧汤，最后放盐。	
5月20日 星期三	香炸鱼排	80g鱼排1块	鱼排七成油温炸制，复炸一次。亦可一次油炸装盆。	能量 (kcal) 985.3
	土豆鸭块	鸭边腿110g 土豆40g	土豆去皮切滚刀块、焯水，鸭边腿斩3cm方块，热水焯水、清洗，煸炒葱段、姜片、茴香起香，入鸭块翻炒、调味，烧五成熟，入土豆烧熟，收汁勾薄芡。	蛋白质 (g) 41.9
	炒时蔬	时蔬100g		脂肪 (g) 29.6
	锦绣炒饭	盐水方腿15g;青豆5g 粟米10g;胡萝卜5g 鸡蛋25g;	盐水方腿切小方丁、焯水，青豆焯水，粟米焯水，胡萝卜清洗切小丁，鸡蛋放盐搅匀，煸炒鸡蛋成型，入青豆、粟米、胡萝卜、方腿炒散，入米饭放盐炒匀。	
	虾皮紫菜汤	虾皮1g 干裙带菜1g	虾皮冷水浸泡，干裙带菜浸泡，开水入干裙带菜、虾皮，放盐、油（少许）	

2020年5月18日~5月22日 学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料及单克量	操作要点	营养
5月21日 星期四	茄汁咕老肉	咕老肉70g 番茄酱7g	咕老肉用七成油温炸制，锅中放油煸蒜茸、番茄酱，调味勾薄芡，倒咕老肉溜制，淋白醋。	能量 (kcal) 1197.4
	椒盐白鲳	60-80g白鲳70g		蛋白质 (g) 50.9
	木耳花菜肉片	黑木耳0.2g 鲜花菜100g 上浆肉片15g	花菜洗净切块和木耳焯水，上浆肉片滑油，煸炒葱姜起香后放入花菜、木耳、肉片、调味均匀，成熟勾芡即可。	脂肪 (g) 35.9
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g		
	萝卜鸡汤	白萝卜30g 鸡背15g	白萝卜清洗切厚片，鸡边腿斩切小块、清洗、焯水，鸡边腿放葱、姜、黄酒、油（少许）烧汤，汤汁发白放萝卜煮熟，放盐。	
5月22日 星期五	鸳鸯双烩丸	10g肉圆30g 葱花鱼丸40g	肉丸、鱼丸分别焯水备用，锅放油爆香葱花，入水、肉丸鱼丸，烧开后调味即可。	能量 (kcal) 1177.0
	藤椒鸡排	藤椒鸡排80g	鸡排解冻拌入鸡蛋液，拍干玉米粉，入5成油锅炸至金黄成熟。	蛋白质 (g) 50.0
	炒时蔬	时蔬100g		脂肪 (g) 35.3
	田园炒饭	青豆10g 日本南瓜30g 鸡蛋35g	青豆焯水，洋葱切小粒，日本南瓜清洗切小丁、焯水，盐水方腿切小丁焯水，煸炒洋葱、青豆、方腿，入米饭放盐，最后放南瓜炒匀。	
	海带猪骨汤	腌渍海带丝5g 汤骨15g	海带丝用盐醋捏洗净出水；猪骨剁块洗净焯水后放入锅中，加油煸炒葱姜加水烧开，加入海带丝调味烧熟即可。	