

2020年5月25日~5月29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25日 星期一	香酥鸡米花	鸡米花85g	鸡米花用七成油温炸制，复炸一次。	能量 (kcal) 1435.1
	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，加红烧调味卤汁烧开后大排烧制，收汁勾薄芡。	蛋白质 (g) 61.0
	黄瓜炒蛋	黄瓜90g 鸡蛋32g	黄瓜清洗、切片、焯水，鸡蛋打散炒成型，入黄瓜调味炒制。	脂肪 (g) 43.1
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g		
	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）	
5月26日 星期二	豆豉蒸巴沙鱼	带皮巴沙鱼90g 豆豉0.6g	带皮巴沙鱼洗净、化冻，改斜刀切厚片，用葱姜盐半口腌渍2小时，放入蒸盘。酱豆豉剁碎加蒜泥，加生抽、老抽煸炒出香后放鱼肉上，蒸制成熟。	能量 (kcal) 1277.1
	香辣大鸡块	80g香辣大鸡块1块	香辣大鸡块用七成油温炸制，复炸一次。	蛋白质 (g) 54.3
	五香茶叶蛋	鸡蛋60g		脂肪 (g) 38.3
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g		
	海带鸡汤	腌渍海带丝5g 鸡背15g	海带丝用盐醋捏洗净出水；鸡边腿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。	
5月27日 星期三	宫保鸡丁	上浆鸡丁60g 土豆30g 无衣花生5g	土豆去皮切小方丁清洗、焯水，无衣花生油余，上浆鸡丁滑油，煸炒干椒（剪小圈）、辣椒酱，葱段、姜片起香，入土豆烧熟，调味加酱油（少许）入鸡丁烧开，勾薄芡，放花生、淋醋。	能量 (kcal) 1164.3
	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。	蛋白质 (g) 49.5
	炒时蔬	时蔬100g		脂肪 (g) 34.9
	上海蛋炒饭	青豆10g; 粟米10g 鸡蛋30g; 胡萝卜5g	青豆焯水，粟米焯水，胡萝卜切粒，鸡蛋放盐搅匀，煸炒鸡蛋成型，入青豆、粟米、胡萝卜粒，炒散入米饭，放盐炒匀。	
	西湖牛肉羹	牛肉糜5g; 鸡蛋5g 鲜蘑菇3g; 鲜香菇5g	鲜蘑菇、鲜香菇清洗、切小片，鸡蛋打散，煸炒牛肉糜、炒散，放水烧开后入蘑菇片、香菇片烧煮，放盐、勾薄芡，淋蛋液搅散。	

2020年5月25日~5月29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28日 星期四	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) 1403.1
	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。	蛋白质 (g) 59.6
	肉丝粉丝	上浆肉丝15g 山芋粉条20g	山芋粉丝开水泡发，煸炒辣椒酱、蒜茸起香，入肉丝煸透，入粉丝红卤调味烧开。	脂肪 (g) 42.1
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g		
	白菜贡丸汤	大白菜25g 贡丸10g	大白菜切丝、清洗，贡丸一切二，开水放贡丸煮，放大白菜、盐烧开，放油（少许）。	
5月29日 星期五	茄汁鱼丸	葱花鱼丸60g 番茄酱7.5g	煸炒番茄酱起红油、调味，入鱼丸翻炒，淋白醋，勾薄芡。	能量 (kcal) 1085.2
	芋艿烧鸭块	鸭边腿110g 速冻芋艿40g	鸭边腿斩3cm方块、洗净、热水焯水，煸炒葱段、姜片、干椒、茴香、八角起香，入鸭块翻炒、调味，烧七成热，入蒸熟的芋艿块，收汁勾薄芡。	蛋白质 (g) 46.1
	炒时蔬	时蔬100g		脂肪 (g) 32.6
	蒸玉米棒	玉米棒50g	玉米棒洗净，一根切四段，上屉蒸制。	
	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。	
	酸辣汤	笋丝5g;鸡蛋5g 老豆腐25g;上浆肉丝5g	老豆腐切丝，笋丝焯水，鸡蛋打散，开水入笋丝、豆腐丝、盐、辣椒酱、酱油（少许），烧开后勾薄芡，淋蛋液，放醋、油（少许）	