

2020年6月1日~6月5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
6月1日 星期一	大排烧素鸡	60g上浆里脊大排1块 素鸡片1片	大排入七成油锅炸熟。锅放油，煸炒葱段、姜片起香，加红烧调味卤汁烧开入大排烧制，收汁勾薄芡。锅放油煸炒葱段、姜片、茴香，放红烧调味卤汁烧开入素鸡片烧制，收汁勾薄芡出锅。	能量 (kcal) 1074.0
	黑椒鸡块	黑椒鸡块4块	鸡块五成油温炸制。	蛋白质 (g) 45.6
	炒时蔬	时蔬100g		脂肪 (g) 32.2
	奶黄包	奶黄包1只	入蒸箱，蒸熟。	
	番茄意面	意大利面55g 番茄酱27g	水烧开放油盐，加意面煮4分钟，捞出沥干水分，放入番茄酱煸炒，再放入面，加盐调味，炒匀即可。	
	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）	
6月2日 星期二	肉糜蒸蛋	肉糜40g 鸡蛋55g	肉糜放葱花、姜末、胡椒粉、盐调味拌匀，放蒸盘抹平，挖孔放鲜鸡蛋或将鸡蛋打匀铺在上面、蒸制。	能量 (kcal) 1515.9
	酱烧鸭块	鸭边腿140g	鸭边腿斩块，热水焯水、清洗，煸炒葱段、姜片、干椒、茴香、八角起香，入鸭块翻炒，调红烧卤汁烧熟，收汁勾薄芡。	蛋白质 (g) 64.4
	金玉满堂	盐水方腿15g 粟米60g 青豆10g	盐水方腿切小丁、焯水，青豆焯水，粟米焯水，煸炒青豆、粟米、方腿，调味勾薄芡。	脂肪 (g) 45.5
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g		
	榨菜鸡丝蛋汤	榨菜丝10g 上浆鸡丝5g 鸡蛋5g	榨菜丝焯水，上浆鸡丝滑油，鸡蛋打散，开水入榨菜丝、鸡丝烧开，调味淋蛋液、搅匀，放油（少许）。	
6月3日 星期三	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) 1320.2
	鱼香鸡丝	上浆鸡丝80g 笋丝20g	上浆鸡丝滑油，笋丝焯水，煸香蒜、姜、豆瓣酱、辣椒酱，入肉丝、笋丝、酱油、糖、盐、适量水，烧开放醋，收汁勾薄芡。	蛋白质 (g) 56.1
	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) 39.6
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g		
	番茄蛋汤	鸡蛋5g 番茄25g	番茄清洗，切小块，鸡蛋打散，煸炒番茄加水烧开调味，最后淋蛋液，搅匀。	

2020年6月1日~6月5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
6月4日 星期四	农家大蛋饺	农家手工蛋饺1只	锅中放油煸炒葱段、姜片起香，放盐、适量水烧开，浇在大蛋饺上屉蒸制。	能量 (kcal) 1403.9
	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) 59.7
	宫爆鸡丁	上浆鸡丁20g 土豆80g 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。	脂肪 (g) 42.1
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g		
	油豆腐粉丝汤	小油豆腐5g 粉丝5g	油豆腐一切二，粉丝开水泡发，剪段，开水入油豆腐、粉丝，加盐、油（少许）。	
6月5日 星期五	海鲜汉堡	80g海鲜汉堡1块	海鲜汉堡用七成油温炸制，复炸一次。亦可一次油炸装盆。	能量 (kcal) 1245.1
	红烧鸡块	鸡边腿130g	鸡边腿斩3cm方块，热水焯水、清洗，煸炒葱段、姜片起香，入鸡块翻炒，调红烧卤汁，烧熟，收汁勾薄芡。	蛋白质 (g) 52.9
	炒时蔬	时蔬100g		脂肪 (g) 37.4
	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）	