



## 2020年6月8日~6月12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8日 星期一	香炸猪排	80g炸猪排1块	猪排用七成油温炸制，复炸一次。亦可一次油炸装盆。	能量 (kcal) 1407.5
	葱油鱼丸	葱花鱼丸60g	煸炒葱花起香，调白汁入鱼丸烧制，收汁勾薄芡。	蛋白质 (g) 59.8
	番茄炒蛋	番茄90g 鸡蛋32g	番茄清洗、切块，油煸炒，鸡蛋打散炒成型，入番茄翻炒、调味、勾薄芡。	脂肪 (g) 42.2
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g		
	紫菜蛋花汤	干裙带菜1g 鸡蛋5g	干裙带菜浸泡鸡蛋打散，开水入干裙带菜烧开放盐、油（少许），淋蛋液搅散。	
6月9日 星期二	香炸鱼排	40g鱼排2块	鱼排七成油温炸制，复炸一次。亦可一次油炸装盆。	能量 (kcal) 1366.1
	糖醋鸡柳	上浆鸡柳70g	鸡柳拉油，锅中放油煸炒，葱段姜片放水酱油汤醋调味，勾芡，放入鸡柳拌匀。	蛋白质 (g) 58.1
	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) 41.0
	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，开水入榨菜丝烧开放盐、淋蛋液搅匀，放油（少许）。	
6月10日 星期三	香酥汉堡	大江汉堡100g	无须解冻，直接入七成油锅炸制熟，色金黄。	能量 (kcal) 1108.3
	五彩番茄鱼	罗非鱼片80g;青豆5g 粟米5g;番茄酱7g	罗非鱼解冻切块，调味入蒸箱，锅放油煸炒青豆、粟米，入水调味勾芡明油，浇盖在蒸好的巴沙鱼上即可。	蛋白质 (g) 47.1
	炒时蔬	时蔬100g		脂肪 (g) 33.2
	奶香小刀切	奶香小刀切1只	入蒸箱，蒸熟。	
	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。	
	咸菜鸡丝汤	咸菜15g 笋丝5g 上浆鸡丝5g	咸菜浸泡切粒，上浆鸡丝滑油，笋丝焯水，煸炒咸菜加水入鸡丝、笋丝烧煮，加盐、油（少许）。	

## 2020年5月11日~5月15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11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) 1306.7
	贵妃鸭片	上浆鸭片90g 甜椒10g 番茄酱6g	上浆鸭片入6成油温滑熟；甜椒切3cm三角块，用5成油温划熟；锅中放油煸炒葱段姜番茄酱，入生抽，糖，水 入所有原料勾芡明油出锅。	蛋白质 (g) 55.5
	雪菜笋丝目鱼	咸菜70g 笋丝10g 目鱼条45g	咸菜浸泡切粒，笋丝焯水，目鱼条切段、焯水，煸炒葱姜，入目鱼条煸炒，入咸菜、笋丝煸炒，调味放（胡椒粉少许），适量水烧开勾薄芡。	脂肪 (g) 39.2
	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。	
6月12日 星期五	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) 1361.7
	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) 57.9
	炒时蔬	时蔬100g		脂肪 (g) 40.9
	蒸紫薯	紫山芋100g	入蒸箱，蒸熟。	
	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。	
	榨菜蛋汤	榨菜丝15g 鸡蛋5g	榨菜丝焯水，鸡蛋打散，开水入榨菜丝烧开调味、淋蛋液搅匀，放油（少许）。	