

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15日 星期一	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) 1468. 0
	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) 62. 4
	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) 44. 0
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g		
	紫菜鱼丸汤	干裙带菜1g 葱花鱼丸10g	紫菜撕成小片，炒葱花起香，调白汁入鱼丸，烧制，放入紫菜调味。	
6月16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) 1288. 6
	酱爆肉丁	上浆肉丁70g 笋丁20g	笋丁焯水，上浆肉丁滑油，煸炒葱段、姜片、面酱起香，放酱油（少量）、糖、盐、适量水，入笋丁、肉丁，烧开勾薄芡。	蛋白质 (g) 54. 8
	西葫芦鸡片	西葫芦95g 上浆鸡片15g	无籽瓜清洗切片、焯水，上浆鸡片滑油，煸炒无籽瓜，调味入鸡片烧熟。	脂肪 (g) 38. 7
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g		
	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），烧开勾薄芡，淋蛋液，放醋、油（少许）	
6月17日 星期三	椒盐白鲳	60-80g白鲳70g		能量 (kcal) 1093. 0
	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) 46. 5
	炒时蔬	时蔬100g		脂肪 (g) 32. 8
	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。	
	海带虾皮汤	腌渍海带丝5g 虾皮1g	海带丝泡发，锅放水入海带丝、虾皮烧开调味。	
第 1 页，共 2 页				

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18日 星期四	川芹腿排	川芹腿排1块	川芹鸡排解冻入蒸箱蒸熟，入6成油锅炸至起色出锅即可，或入180°烤箱烤20分钟至熟。	能量 (kcal) 1113.8
	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。	蛋白质 (g) 47.3
	土豆鹌鹑蛋串		无须解冻直接入4-5成油锅炸至熟色金黄。	脂肪 (g) 33.4
	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19日 星期五	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) 1240.2
	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。	蛋白质 (g) 52.7
	炒时蔬	时蔬100g		脂肪 (g) 37.2
	蒸玉米棒	玉米棒50g	玉米棒洗净，一根切四段，上屉蒸制。	
	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。	
	冬瓜扁尖汤	冬瓜40g 扁尖5g	冬瓜去皮、切片、清洗，扁尖浸泡、清洗、切小段，扁尖放水烧煮，最后放冬瓜、调味、放油（少许）。	
第 2 页，共 2 页				