

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22日 星期一	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) 1628.0
	沙茶鸭片	上浆鸭片60g 笋片20g 黑木耳1g	上浆鸭片入6成油温滑熟；青红椒切3cm三角块，用5成油温划熟；锅中放油煸炒葱段姜沙茶酱，入老抽，糖，水 入所有原料勾芡明油出锅。	蛋白质 (g) 69.2
	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) 48.8
	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，开水入榨菜丝烧开调味、淋蛋液搅匀，放油（少许）。	
6月23日 星期二	红烧小肉圆	10g肉圆80g	锅中放油煸炒葱段、姜片起香，加红烧调味卤汁烧开，入小肉圆烧制，最后勾薄芡。	能量 (kcal) 1484.2
	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) 63.1
	五香茶叶蛋	鸡蛋60g		脂肪 (g) 44.5
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g		
	白菜鱼丸粉丝汤	大白菜25g 葱花鱼丸10g 粉丝5g	大白菜切丝、清洗，粉丝开水泡发，葱花鱼丸一切二，开水放鱼丸煮，放大白菜、粉丝、盐烧开，放油（少许）。	
6月24日 星期三	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) 1140.6
	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。	蛋白质 (g) 48.5
	炒时蔬	时蔬100g		脂肪 (g) 34.2
	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。	
	迷你豆沙粽	豆沙粽1只		

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25日 星期四 端午节				能量 (kcal)
				蛋白质 (g)
				脂肪 (g)
6月26日 星期五				能量 (kcal)
				蛋白质 (g)
				脂肪 (g)