

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28日 星期日	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) 1339.2
	烟熏鸭胸片	烟熏鸭胸片80g	将烟熏鸭胸斜刀改刀成1厘米的厚片，整齐叠放在烤箱或蒸盘内，入烤箱上下火200度，烤20分钟即可。或入蒸箱蒸20分钟。	蛋白质 (g) 56.9
	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) 40.2
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g		
	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。	
6月29日 星期一	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。	能量 (kcal) 1405.8
	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) 59.7
	鱼香茄子	肉糜15g 茄子100g	茄子清洗，切滚刀块、焯水，沥干水份，煸炒姜末、蒜茸、辣椒酱、肉糜，入茄子调味，加酱油翻炒，最后淋醋。	脂肪 (g) 42.2
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g		
	萝卜鸡汤	白萝卜30g 鸡背15g	白萝卜清洗切厚片，鸡边腿斩切小块、清洗、焯水，鸡边腿放葱、姜、黄酒、油（少许）烧汤，汤汁发白放萝卜煮熟，放盐。	
6月30日 星期二	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) 1275.8
	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) 54.2
	咖喱培根土豆	土豆80g;培根20g 洋葱10g;咖喱粉1g	培根切片、土豆切块、洋葱切块，锅放油炒香洋葱、培根加入焯过水的土豆、咖喱粉炒匀调味出锅。	脂肪 (g) 38.3
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g		
	咸肉冬瓜汤	咸腿肉5g 冬瓜40g	咸肉清洗、切片、焯水，冬瓜去皮、切片、清洗，咸肉放黄酒、水烧汤，最后放冬瓜调味。	

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
7月1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) 1340.1
	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) 57.0
	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) 40.2
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g		
	罗宋汤	红肠5g; 番茄15g 卷心菜15g; 土豆15g 洋葱3g; 番茄酱5g	番茄清洗/切小块，土豆去皮/切小片/焯水，卷心菜切小方块/清洗/焯水，洋葱切小方块/清洗，红肠切小片，煸炒洋葱，倒番茄酱、番茄，煸炒入土豆、适量水，烧开放醋收汁勾薄芡。	
7月2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，粉丝开水发泡，剪段，开水入油豆腐、粉丝，加盐、油（少许）。	
7月3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），烧开放醋，淋蛋液，放醋、油（少许）	