

## 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
8月31日 星期一				能量 (kcal)
				蛋白质 (g)
				脂肪 (g)
9月1日 星期二	彩椒杏鲍菇虾仁	虾仁60g 杏鲍菇20g 甜椒10g	杏鲍菇切丁，虾仁上浆，开水焯水须煸炒或滑油，甜椒滑油，入虾仁，甜椒调味勾芡淋油出锅。	能量 (kcal) 1338.3
	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) 56.9
	炒时蔬	时蔬100g		脂肪 (g) 40.1
	米饭	米饭70g		
	白菜贡丸汤	大白菜25g 贡丸10g	大白菜切丝、清洗，贡丸一切二，开水放贡丸煮，放大白菜、盐烧开，放油（少许）。	
	卡通包	千味卡通包1只		
9月2日 星期三	菠萝咕老肉	糖水菠萝20g 咕老肉65g 番茄酱7g	四号肉切方丁，调味腌渍、上浆，拍干粉捏成圆状，糖水菠萝改小块，七成油温炸熟，复炸一次，锅中放油煸蒜茸、番茄酱，调味勾薄芡，入咕老肉、菠萝块焗制。	能量 (kcal) 1178.3
	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) 50.1
	芹菜肉丝	芹菜80g 上浆肉丝15g	芹菜切段、清洗焯水，上浆肉丝滑油，煸炒芹菜，调味放肉丝烧开。	脂肪 (g) 35.3
	炒时蔬	时蔬100g		
	欧式培根炒饭	培根25g 青豆15g 鸡蛋30g	培根切细丝，青豆焯水，锅内放油，炒培根丝、蛋液，放入熟米饭、青豆拌匀炒熟调味出锅。	
	肉糜海带汤	肉糜5g 腌渍海带丝5g	肉糜焯水后与海带一起用水煮开调味。	

## 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
9月3日 星期四	素鸡烧肉	素鸡片30g 带皮前上肉100g		能量 (kcal) 1468.5
	扇贝烩面筋	扇贝肉30g;鱼面筋45g 胡萝卜10g;黑木耳0.2g	扇贝肉、鱼面筋焯水，胡萝卜改刀成片焯水，黑木耳泡发，锅放油煸炒葱姜放入扇贝肉、鱼面筋、胡萝卜片、水烧开放入调味勾芡出锅。	蛋白质 (g) 62.4
	黄豆芽榨菜肉丝	黄豆芽90g 榨菜丝5g 上浆肉丝15g		脂肪 (g) 44.1
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g		
	番茄卷心菜汤	番茄15g 卷心菜30g	番茄清洗切小块，卷心菜切小方块、清洗，煸炒番茄，加开水烧煮，放卷心菜、盐烧开。	
9月4日 星期五	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，烧开后勾薄芡。	能量 (kcal) 1191.0
	酥香雪花鸡柳	雪花鸡柳65g	入6至7成油锅炸至金黄。	蛋白质 (g) 50.6
	炒时蔬	时蔬100g		脂肪 (g) 35.7
	蒸南瓜	长南瓜100g	长南瓜清洗、切大块、上屉蒸制。	
	扬州炒饭	青豆10g 盐水方腿15g 鸡蛋30g	青豆焯水，盐水方腿切小方丁、焯水，鸡蛋放盐搅匀，煸炒鸡蛋成型，入青豆、方腿炒散入米饭，放盐炒匀。	
	咖喱牛肉粉丝汤	牛前肉10g 粉丝5g 咖喱粉0.5g	牛前肉切小片、焯水，放葱段、姜片上屉蒸熟，粉丝开水泡发，煸炒稀释咖喱粉，入牛前肉烧煮，加粉丝、盐。	