

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14日 星期一	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、菠萝块熘制。	能量 (kcal) 1108.6
	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) 47.1
	荷包蛋	荷包蛋1只	锅中放油煸葱花起香，放适量水、盐烧开，浇荷包蛋上屉蒸制。	脂肪 (g) 33.3
	炒时蔬	时蔬100g		
	日式海鲜炒饭	虾仁15g;目鱼条20g 洋葱10g;胡萝卜10g	洋葱切丝、清洗，卷心菜切丝、清洗，胡萝卜清洗切丝，虾仁上浆、焯水，目鱼切小丁焯水，煸炒洋葱、胡萝卜、卷心菜，倒米饭，放盐、虾仁、目鱼、生抽酱油（少许）炒匀。	
	虾皮紫菜汤	虾皮1g 干裙带菜1g	虾皮冷水浸泡，干裙带菜浸泡，开水入干裙带菜、虾皮，放盐、油（少许）	
9月15日 星期二	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。	能量 (kcal) 1285.3
	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。	蛋白质 (g) 54.6
	甜椒杏鲍菇肉片	甜椒15g 杏鲍菇70g 上浆肉片15g	杏鲍菇切片，焯水。上浆肉片滑油至断生。加葱姜蒜煸香，加黄酒和适量的水，老抽，生抽，糖，再放入肉片，杏鲍菇烧至成熟调味淋薄芡即可。	脂肪 (g) 38.6
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g		
	油豆腐白菜汤	小油豆腐5g 大白菜30g	油豆腐一切二，大白菜切丝、清洗，开水入大白菜、油豆腐烧煮，放盐、油（少许）。	
9月16日 星期三	俄罗斯炒牛柳	洋葱30g;黑椒牛柳70g 甜椒5g;番茄酱5g	牛肉条入6成油温滑熟；洋葱切条，甜椒切条，用5成油温划熟；锅中放油番茄酱煸炒，调味入所有原料勾芡明油出锅。	能量 (kcal) 1119.0
	黑椒鸡块	黑椒鸡块4块	鸡块五成油温炸制。	蛋白质 (g) 47.6
	炒时蔬	时蔬100g		脂肪 (g) 33.6
	奶香小刀切	奶香小刀切1只	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）。	

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17日 星期四	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。	能量 (kcal) 1194.5
	豆豉蒸鱼翅	罗非鱼下巴100g 豆豉0.6g	将罗非鱼下巴洗净、化冻，用葱姜盐半口腌渍2小时，放入蒸盘。将豆豉剁碎加蒜泥，加生抽、老抽煸炒出香后放鱼下巴上，蒸制成熟。	蛋白质 (g) 50.8
	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) 35.8
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g		
	紫菜三丝汤	干裙带菜0.5g 大白菜25g 蛋丝5g	干裙带菜浸泡，大白菜切丝，开水入干裙带菜、大白菜丝、蛋丝，放盐、油（少许）。	
9月18日 星期五	蚝油肉片	蚝油肉片55g 洋葱30g	洋葱切2cm方块清洗，蚝油肉片滑油，煸炒洋葱入肉片调味，烧开勾薄芡。	能量 (kcal) 1048.2
	肉多多烤肠	肉多多烤肠70g	入烤箱，烤盘刷油，上下火220°，烤25分钟即可。	蛋白质 (g) 44.5
	炒时蔬	时蔬100g		脂肪 (g) 31.4
	蒸南瓜	长南瓜100g	长南瓜清洗、切大块、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。	
	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，烧开调味放红肠勾薄芡。	