

## 学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料及单克量	营养
10月6日 星期二			能量 (kcal)
			蛋白质 (g)
			脂肪 (g)
10月7日 星期三			能量 (kcal)
			蛋白质 (g)
			脂肪 (g)
10月8日 星期四			能量 (kcal)
			蛋白质 (g)
			脂肪 (g)
10月9日 星期五	彩椒杏鲍菇虾仁	虾仁60g, 杏鲍菇20g, 甜椒10g	能量 (kcal) 1007.5
	奥尔良鸡丁	奥尔良鸡肉丁60g, 青豆10g, 胡萝卜5g, 洋葱5g	
	炒时蔬	时蔬100g	蛋白质 (g) 42.8
	蒸玉米棒	玉米棒50g	
	夏威夷炒饭	糖水菠萝10g, 西芹10g, 胡萝卜10g, 上浆鸡丁15g, 鸡蛋30g,	脂肪 (g) 30.2
	白菜贡丸汤	大白菜25g, 贡丸10g	
10月10日 星期六	素鸡烧肉	素鸡片30g, 去皮去骨五花肉100g	能量 (kcal) 1481.6
	扇贝烩面筋	扇贝肉30g, 鱼面筋45g, 胡萝卜10g, 黑木耳0.2g	
	芹菜肉丝	芹菜80g, 上浆肉丝15g	蛋白质 (g) 63.0
	炒时蔬	时蔬100g	
	米饭	米饭70g	脂肪 (g) 44.4
	酸辣汤	笋丝5g, 鸡蛋5g, 老豆腐25g, 上浆肉丝5g	

## 学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料及单克量	营养	
10月12日 星期一	酱爆肉丁	上浆肉丁70g, 笋丁20g	能量 (kcal)	1533.1
	香辣大鸡块	80g香辣大鸡块1块		
	金玉满堂	盐水方腿12g, 粟米55g, 青豆5g	蛋白质 (g)	65.2
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g	脂肪 (g)	46.0
	紫菜三丝汤	干裙带菜0.5g, 大白菜25g, 蛋丝5g		
10月13日 星期二	菠萝咕老肉	糖水菠萝20g, 咕老肉65g, 番茄酱7g	能量 (kcal)	1240.9
	椒盐白鲳	60-80g白鲳70g		
	荷包蛋	荷包蛋1只	蛋白质 (g)	52.7
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g	脂肪 (g)	37.2
	萝卜鸡汤	白萝卜30g, 鸡背15g		
10月14日 星期三	香炸猪排	80g炸猪排1块	能量 (kcal)	1146.7
	葱姜炒虾	基围虾(大) 60g		
	炒时蔬	时蔬100g	蛋白质 (g)	48.7
	奶黄包	奶黄包1只		
	锦绣炒饭	盐水方腿15g, 青豆5g, 粟米10g, 胡萝卜5g, 鸡蛋25g,	脂肪 (g)	34.4
	咸肉扁尖冬瓜汤	咸腿肉5g, 扁尖5g, 冬瓜40g		
10月15日 星期四	黑椒猪柳	黑椒猪柳60g, 洋葱30g	能量 (kcal)	1235.6
	厚烧蛋笼	蛋笼80g		
	黄豆芽榨菜肉丝	黄豆芽90g, 榨菜丝5g, 上浆肉丝15g	蛋白质 (g)	52.5
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g	脂肪 (g)	37.1
	罗宋汤	红肠5g, 番茄15g, 卷心菜15g, 土豆15g, 洋葱3g, 番茄酱5g		
10月16日 星期五	川芹腿排	川芹腿排1块	能量 (kcal)	1135.6
	椒盐桂花肉	桂花肉80g		
	炒时蔬	时蔬100g	蛋白质 (g)	48.3
	蒸紫薯	紫山芋100g		
	越南炒饭	青豆15g, 洋葱25g, 盐水方腿15g	脂肪 (g)	34.1
	黄豆猪骨汤	黄豆5g, 汤骨15g		