

## 学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料及单克量	营养	
10月19日 星期一	红烧肉圆	65g肉圆1只	能量 (kcal)	1501.9
	香炸鱼排	40g鱼排2块		
	肉丝毛豆芋艿	上浆肉丝12g, 速冻毛豆肉8g, 速冻芋艿75g	蛋白质 (g)	63.8
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g	脂肪 (g)	45.1
	榨菜蛋汤	榨菜丝15g, 鸡蛋5g		
10月20日 星期二	厚烧蛋笼	蛋笼80g	能量 (kcal)	1102.2
	椒盐白鲳	60-80g白鲳70g		
	甜椒杏鲍菇肉片	甜椒15g, 杏鲍菇70g, 上浆肉片15g	蛋白质 (g)	46.8
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g	脂肪 (g)	33.1
	鸡茸粟米羹	鸡肉糜5g, 鸡蛋5g, 粟米10g		
10月21日 星期三	藤椒鸡排	腌制胸排80g	能量 (kcal)	1309.8
	糖醋排条	大排排条80g		
	炒时蔬	时蔬100g	蛋白质 (g)	55.7
	花卷	葱油花卷1只		
	上海蛋炒饭	青豆10g, 粟米10g, 鸡蛋30g, 胡萝卜5g	脂肪 (g)	39.3
	咖喱牛肉粉丝汤	牛前肉10g, 粉丝5g, 咖喱粉0.5g		
10月22日 星期四	茄汁鱼丸	葱花鱼丸60g, 番茄酱7.5g	能量 (kcal)	1313.1
	烟熏鸭胸片	烟熏鸭胸片80g		
	荷包蛋	荷包蛋1只	蛋白质 (g)	55.8
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g	脂肪 (g)	39.4
	油豆腐白菜汤	小油豆腐5g, 大白菜30g		
10月23日 星期五	糖醋鸡柳	上浆鸡柳70g	能量 (kcal)	1105.2
	农家大蛋饺	农家手工蛋饺1只		
	炒时蔬	时蔬100g	蛋白质 (g)	47.0
	蒸玉米棒	玉米棒50g		
	田园炒饭	青豆10g, 日本南瓜30g, 鸡蛋35g	脂肪 (g)	33.2
	番茄卷心菜汤	番茄15g, 卷心菜30g		