

学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料及单克量	营养	
10月26日 星期一	彩椒杏鲍菇虾仁	虾仁60g, 杏鲍菇20g, 甜椒10g	能量 (kcal)	1291.4
	黑椒鸡块	黑椒鸡块4块		
	肉丝粉丝	上浆肉丝15g, 山芋粉条20g	蛋白质 (g)	54.9
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g	脂肪 (g)	38.7
	榨菜蛋汤	榨菜丝15g, 鸡蛋5g		
10月27日 星期二	上海爆鱼	青鱼105g	能量 (kcal)	1308.7
	火腿蛋白玉	盐水方腿30g, 粟米20g, 冰蛋白55g, 黑木耳0.5g		
	甜椒土豆鸡片	甜椒10g, 土豆80g, 上浆鸡片20g	蛋白质 (g)	55.6
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g	脂肪 (g)	39.3
	紫菜三丝汤	干裙带菜0.5g, 大白菜25g, 蛋丝5g		
10月28日 星期三	贵妃鸭片	上浆鸭片90g, 甜椒10g, 番茄酱6g	能量 (kcal)	1112.8
	香酥汉堡	大江汉堡100g		
	炒时蔬	时蔬100g	蛋白质 (g)	47.3
	奶香小刀切	奶香小刀切1只		
	肉糜酱油炒饭	肉糜10g, 青豆5g, 洋葱10g	脂肪 (g)	33.4
	咸肉扁尖冬瓜汤	咸腿肉5g, 扁尖5g, 冬瓜40g		
10月29日 星期四	素鸡烧肉	素鸡片30g, 去皮方肉100g	能量 (kcal)	1209.3
	农家大蛋饺	农家手工蛋饺1只		
	芹菜鸡丝	芹菜80g, 上浆鸡丝20g	蛋白质 (g)	51.4
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g	脂肪 (g)	36.3
	黄豆猪骨汤	黄豆5g, 汤骨15g		
10月30日 星期五	俄罗斯炒牛柳	洋葱30g, 调理牛肉块70g, 甜椒5g, 番茄酱5g	能量 (kcal)	987.5
	豆豉蒸鱼翅	罗非鱼下巴100g, 豆豉0.6g		
	炒时蔬	时蔬100g	蛋白质 (g)	42.0
	蒸紫薯	紫山芋100g		
	上海蛋炒饭	青豆10g, 粟米10g, 鸡蛋30g, 胡萝卜5g	脂肪 (g)	29.6
	海带鸡汤	腌渍海带丝5g, 鸡背15g		