

## 学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料及单克量	营养	
11月2日 星期一	葱姜炒虾	基围虾（大）60g	能量 (kcal)	1280.7
	鱼香鸡丝	上浆鸡丝80g, 笋丝20g		
	番茄炒蛋	番茄90g, 鸡蛋32g	蛋白质 (g)	54.4
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g	脂肪 (g)	38.4
	紫菜三丝汤	干裙带菜0.5g, 大白菜25g, 蛋丝5g		
11月3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)	1330.7
	火腿蛋白玉	盐水方腿30g, 粟米20g, 冰蛋白55g, 黑木耳0.5g		
	甜椒杏鲍菇鸡片	甜椒15g, 杏鲍菇70g, 上浆鸡片15g	蛋白质 (g)	56.6
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g	脂肪 (g)	39.9
	酸辣汤	笋丝5g, 鸡蛋5g, 老豆腐25g, 上浆肉丝5g		
11月4日 星期三	奥尔良鸡丁	奥尔良鸡肉丁60g, 青豆10g, 胡萝卜5g, 洋葱5g	能量 (kcal)	902.9
	椒盐白鲳	60-80g白鲳70g		
	炒时蔬	时蔬100g	蛋白质 (g)	38.4
	奶黄包	奶黄包1只		
	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)	27.1
	咸肉扁尖冬瓜汤	咸腿肉5g, 扁尖5g, 冬瓜40g		
11月5日 星期四	香干烧肉	五香干40g, 去皮方肉100g	能量 (kcal)	1289.3
	葱油鱼丸	葱花鱼丸60g		
	番茄炒蛋	番茄90g, 鸡蛋32g	蛋白质 (g)	54.8
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g	脂肪 (g)	38.7
	黄豆猪骨汤	黄豆5g, 汤骨15g		
11月6日 星期五	酱烧鸭块	鸭边腿140g	能量 (kcal)	925.2
	厚烧蛋笼	蛋笼80g		
	炒时蔬	时蔬100g	蛋白质 (g)	39.3
	蒸南瓜	长南瓜100g		
	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)	27.8
	罗宋汤	红肠5g, 番茄15g, 卷心菜15g, 土豆15g, 洋葱3g, 番茄酱5g		