

学生菜单 中学15元 菜单

| 日期 | 菜谱 | 原料及单克量 | 营养 | |
|---------------|--------|---------------------------------|--------------|--------|
| 11月9日 星期一 | 水晶虾仁 | 虾仁60g, 青豆25g, 粟米25g | 能量 (kcal) | 1413.2 |
| | 酥香雪花鸡柳 | 雪花鸡柳65g | | |
| | 烂糊肉丝 | 大白菜110g, 肉丝10g, 鲜香菇5g | 蛋白质 (g) | 60.1 |
| | 炒时蔬 | 时蔬100g | | |
| | 米饭 | 米饭70g | 脂肪 (g) | 42.4 |
| | 白菜贡丸汤 | 大白菜25g, 贡丸10g | | |
| | | | | |
| 11月10日 星期二 | 红烧翅根 | 鸡根100g | 能量 (kcal) | 1284.7 |
| | 厚烧蛋笼 | 蛋笼80g | | |
| | 肉糜豆腐 | 肉糜15g, 老豆腐90g | 蛋白质 (g) | 54.6 |
| | 炒时蔬 | 时蔬100g | | |
| | 米饭 | 米饭70g | 脂肪 (g) | 38.5 |
| | 番茄卷心菜汤 | 番茄15g, 卷心菜30g | | |
| | | | | |
| 11月11日 星期三 | 烟熏鸭胸片 | 烟熏鸭胸片80g | 能量 (kcal) | 1062.0 |
| | 椒盐白鲳 | 60-80g白鲳70g | | |
| | 炒时蔬 | 时蔬100g | 蛋白质 (g) | 45.1 |
| | 三鲜烧麦 | 三鲜烧麦1只 | | |
| | 扬州炒饭 | 青豆10g, 盐水方腿15g, 鸡蛋30g | 脂肪 (g) | 31.9 |
| | 萝卜鸡汤 | 白萝卜30g, 鸡背15g | | |
| | | | | |
| 11月12日 星期四 | 蚝油肉片 | 蚝油肉片55g, 洋葱30g | 能量 (kcal) | 1333.4 |
| | 藤椒鸡排 | 腌制胸排80g | | |
| | 荷包蛋 | 荷包蛋1只 | 蛋白质 (g) | 56.7 |
| | 炒时蔬 | 时蔬100g | | |
| | 米饭 | 米饭70g | 脂肪 (g) | 40.0 |
| | 紫菜三丝汤 | 干裙带菜0.5g, 大白菜25g, 蛋丝5g | | |
| | | | | |
| 11月13日 星期五 | 红烧肉圆 | 65g肉圆1只 | 能量 (kcal) | 1757.0 |
| | 香炸鱼排 | 40g鱼排2块 | | |
| | 炒时蔬 | 时蔬100g | 蛋白质 (g) | 74.7 |
| | 蒸紫薯 | 紫山芋100g | | |
| | 三丝炒面 | 绿豆芽50g, 上浆鸡丝20g, 胡萝卜10g, 油面150g | 脂肪 (g) | 52.7 |
| | 酸辣汤 | 笋丝5g, 鸡蛋5g, 老豆腐25g, 上浆肉丝5g | | |
| | | | | |