

学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料及单克量	营养
11月16日 星期一	杏鲍菇牛仔粒	杏鲍菇30g, 上浆牛仔粒80g	能量 (kcal) 1245.8
	厚烧蛋笼	蛋笼80g	
	黄瓜木耳肉片	上浆肉片15g, 黑木耳0.2g, 黄瓜80g	蛋白质 (g) 52.9
	炒时蔬	时蔬100g	
	米饭	米饭70g	脂肪 (g) 37.4
	白菜贡丸汤	大白菜25g, 贡丸10g	
11月17日 星期二	香酥鸡米花	鸡米花85g	能量 (kcal) 1346.0
	火腿蛋白玉	盐水方腿30g, 粟米20g, 冰蛋白55g, 黑木耳0.5g	
	肉丝粉丝	上浆肉丝15g, 山芋粉条20g	蛋白质 (g) 57.2
	炒时蔬	时蔬100g	
	米饭	米饭70g	脂肪 (g) 40.4
	咸肉扁尖冬瓜汤	咸腿肉5g, 扁尖5g, 冬瓜40g	
11月18日 星期三	川芹腿排	川芹腿排1块	能量 (kcal) 984.7
	扇贝烩面筋	扇贝肉30g, 鱼面筋45g, 胡萝卜10g, 黑木耳0.2g	
	炒时蔬	时蔬100g	蛋白质 (g) 41.8
	蒸饺	蒸饺2只	
	腊肠蛋炒饭	广式香肠19g, 鸡蛋25g, 青豆10g	脂肪 (g) 29.5
	罗宋汤	红肠5g, 番茄15g, 卷心菜15g, 土豆15g, 洋葱3g, 番茄酱5g	
11月19日 星期四	素鸡烧肉	素鸡片30g, 去皮方肉100g	能量 (kcal) 1218.4
	香肠炒蛋	广式香肠10g, 鸡蛋72g, 青豆10g	
	芹菜干丝鸡丝	芹菜70g, 厚百叶10g, 上浆鸡丝15g	蛋白质 (g) 51.8
	炒时蔬	时蔬100g	
	米饭	米饭70g	脂肪 (g) 36.6
	黄豆猪骨汤	黄豆5g, 汤骨15g	
11月20日 星期五	椒盐白鲳	60-80g白鲳70g	能量 (kcal) 975.9
	沙茶鸭片	上浆鸭片60g, 笋片20g, 黑木耳1g	
	炒时蔬	时蔬100g	蛋白质 (g) 41.5
	蒸玉米棒	玉米棒50g	
	日式海鲜炒饭	虾仁15g, 目鱼条20g, 洋葱10g, 胡萝卜10g	脂肪 (g) 29.3
	咖喱牛肉粉丝汤	牛前肉10g, 粉丝5g, 咖喱粉0.5g	