

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 | |
| | | | |