

## 学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料及单克量	营养	
11月23日 星期一	水晶虾仁	虾仁60g, 青豆25g, 粟米25g	能量 (kcal)	1439.5
	糖醋鸡柳	上浆鸡柳70g		
	胡萝卜花菜肉片	胡萝卜10g, 鲜花菜100g, 上浆肉片15g	蛋白质 (g)	61.2
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g	脂肪 (g)	43.2
	鸡茸粟米羹	鸡肉糜5g, 鸡蛋5g, 粟米10g		
11月24日 星期二	蚝油肉片	蚝油肉片55g, 洋葱30g	能量 (kcal)	1275.3
	黑椒鸡块	黑椒鸡块4块		
	甜椒杏鲍菇鸡片	甜椒15g, 杏鲍菇70g, 上浆鸡片15g	蛋白质 (g)	54.2
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g	脂肪 (g)	38.3
	萝卜鸡汤	白萝卜30g, 鸡背15g		
11月25日 星期三	香酥汉堡	大江汉堡100g	能量 (kcal)	1183.5
	茄汁鱼丸	葱花鱼丸60g, 番茄酱7.5g		
	炒时蔬	时蔬100g	蛋白质 (g)	50.3
	花卷	葱油花卷1只		
	上海蛋炒饭	青豆10g, 粟米10g, 鸡蛋30g, 胡萝卜5g	脂肪 (g)	35.5
	番茄卷心菜汤	番茄15g, 卷心菜30g		
11月26日 星期四	红烧肉圆	65g肉圆1只	能量 (kcal)	1349.7
	椒盐小酥肉	小酥肉75g		
	家常豆腐	卷心菜40g, 油方30g, 上浆肉片15g, 黑木耳0.2g	蛋白质 (g)	57.4
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g	脂肪 (g)	40.5
	紫菜三丝汤	干裙带菜0.5g, 大白菜25g, 蛋丝5g		
11月27日 星期五	香辣大鸡块	80g香辣大鸡块1块	能量 (kcal)	1483.0
	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)	63.0
	蒸红薯	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)	44.5
	酸辣汤	笋丝5g, 鸡蛋5g, 老豆腐25g, 上浆肉丝5g		