

## 学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料及单克量	营养	
11月30日 星期一	黑椒猪柳	黑椒猪柳60g, 洋葱30g	能量 (kcal)	1316.6
	香肠炒蛋	广式香肠10g, 鸡蛋72g, 青豆10g		
	黄瓜木耳肉片	上浆肉片15g, 黑木耳0.2g, 黄瓜80g	蛋白质 (g)	56.0
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g	脂肪 (g)	39.5
	紫菜三丝汤	干裙带菜0.5g, 大白菜25g, 蛋丝5g		
12月1日 星期二	椒盐白鲳	60-80g白鲳70g	能量 (kcal)	1262.4
	红烧鸡块	鸡边腿130g		
	芹菜干丝肉丝	芹菜70g, 厚百叶10g, 上浆肉丝15g	蛋白质 (g)	53.7
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g	脂肪 (g)	37.9
	酸辣汤	笋丝5g, 鸡蛋5g, 老豆腐25g, 上浆肉丝5g		
12月2日 星期三	风味烤翅拼雪花鸡柳	腌制鸡根75g, 雪花鸡柳50g	能量 (kcal)	998.8
	咖喱培根土豆	土豆80g, 培根20g, 洋葱10g, 咖喱粉0.5g		
	炒时蔬	时蔬100g	蛋白质 (g)	42.4
	紫薯刀切	紫薯刀切1只		
	马来牛肉炒饭	黑椒牛肉条26g, 洋葱10g, 胡萝卜10g, 芹菜5g, 鸡蛋25g, 油咖喱1g	脂肪 (g)	30.0
	咸肉扁尖冬瓜汤	咸腿肉5g, 扁尖5g, 冬瓜40g		
12月3日 星期四	京酱肉丝	上浆肉丝80g, 笋丝30g	能量 (kcal)	1492.4
	香炸鱼排	40g鱼排2块		
	有机花菜鸡片	有机花菜100g, 上浆鸡片15g	蛋白质 (g)	63.4
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g	脂肪 (g)	44.8
	黄豆猪骨汤	黄豆5g, 汤骨15g		
12月4日 星期五	川芹腿排拼素鸡	川芹腿排1块, 素鸡片30g	能量 (kcal)	1001.6
	鱼香茄子	肉糜15g, 茄子100g		
	炒时蔬	时蔬100g	蛋白质 (g)	42.6
	卡通包	千味卡通包1只		
	鲜虾火腿炒饭	虾仁20g, 青豆10g, 盐水方腿20g, 鸡蛋30g	脂肪 (g)	30.0
	罗宋汤	红肠5g, 番茄15g, 卷心菜15g, 土豆15g, 洋葱3g, 番茄酱5g		