

学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料及单克量	营养	
12月7日 星期一	红烧肉圆	65g肉圆1只	能量 (kcal)	1316.3
	奶香霸王鱼条	阿拉斯加鳕鱼条80g		
	黄瓜鸡片	黄瓜90g, 上浆鸡片20g	蛋白质 (g)	55.9
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g	脂肪 (g)	39.5
	榨菜蛋汤	榨菜丝15g, 鸡蛋5g		
12月8日 星期二	烟熏鸭胸片	烟熏鸭胸片80g	能量 (kcal)	1339.7
	茄汁鱼丸	葱花鱼丸60g, 番茄酱7.5g		
	肉糜豆腐	肉糜15g, 老豆腐90g	蛋白质 (g)	56.9
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g	脂肪 (g)	40.2
	番茄卷心菜汤	番茄15g, 卷心菜30g		
12月9日 星期三	香辣大鸡块拼炸薯条	80g香辣大鸡块1块, 速冻薯条80g, 番茄沙司1包	能量 (kcal)	1300.8
	肉丝粉丝	上浆肉丝15g, 山芋粉条20g		
	炒时蔬	时蔬100g	蛋白质 (g)	55.3
	花卷	葱油花卷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)	39.0
	萝卜鸡汤	白萝卜30g, 鸡背15g		
12月10日 星期四	椒盐白鲳	60-80g白鲳70g	能量 (kcal)	1194.9
	菠萝咕老肉	糖水菠萝20g, 咕老肉65g, 番茄酱7g		
	胡萝卜花菜鸡片	胡萝卜10g, 鲜花菜100g, 上浆鸡片20g	蛋白质 (g)	50.8
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g	脂肪 (g)	35.8
	紫菜三丝汤	干裙带菜0.5g, 大白菜25g, 蛋丝5g		
12月11日 星期五	特色烤叉烧拼肉糜蒸蛋	叉烧肉60g, 肉糜20g, 鸡蛋40g	能量 (kcal)	1190.0
	宫爆鸡丁	上浆鸡丁20g, 土豆80g, 无衣花生5g		
	炒时蔬	时蔬100g	蛋白质 (g)	50.6
	奶黄包	奶黄包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)	35.7
	酸辣汤	笋丝5g, 鸡蛋5g, 老豆腐25g, 上浆肉丝5g		