

学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料及单克量	营养	
12月14日 星期一	蚝油肉片	蚝油肉片55g, 洋葱30g	能量 (kcal)	1301.9
	香酥鸡米花	鸡米花85g		
	培根花菜	培根15g, 鲜花菜120g, 胡萝卜5g	蛋白质 (g)	55.3
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g	脂肪 (g)	39.1
	榨菜蛋汤	榨菜丝15g, 鸡蛋5g		
12月15日 星期二	椒盐白鲳	60-80g白鲳70g	能量 (kcal)	1074.1
	酱烧鸭块	鸭边腿140g		
	黄瓜木耳肉片	上浆肉片15g, 黑木耳0.2g, 黄瓜80g	蛋白质 (g)	45.6
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g	脂肪 (g)	32.2
	咸肉扁尖冬瓜汤	咸腿肉5g, 扁尖5g, 冬瓜40g		
12月16日 星期三	风味烤翅	腌制鸡根150g	能量 (kcal)	1018.5
	肉丝粉丝	上浆肉丝15g, 山芋粉条20g		
	炒时蔬	时蔬100g	蛋白质 (g)	43.3
	紫薯刀切	紫薯刀切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)	30.6
	罗宋汤	红肠5g, 番茄15g, 卷心菜15g, 土豆15g, 洋葱3g, 番茄酱5g		
12月17日 星期四	宫保肉丁	上浆肉丁65g, 土豆30g, 无衣花生5g	能量 (kcal)	1539.3
	肉糜蒸蛋	肉糜40g, 鸡蛋55g		
	鱼香茄子	肉糜15g, 茄子100g	蛋白质 (g)	65.4
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g	脂肪 (g)	46.2
	黄豆猪骨汤	黄豆5g, 汤骨15g		
12月18日 星期五	川芹腿排	川芹腿排1块	能量 (kcal)	909.2
	三鲜鱼面筋	鱼面筋30g, 黑木耳0.2g, 胡萝卜5g, 大白菜90g		
	炒时蔬	时蔬100g	蛋白质 (g)	38.6
	玉米刀切	玉米刀切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)	27.3
	紫菜三丝汤	干裙带菜0.5g, 大白菜25g, 蛋丝5g		