

学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料及单克量	营养	
12月28日 星期一	红烧肉圆	65g肉圆1只	能量 (kcal)	1390.9
	香辣大鸡块	80g香辣大鸡块1块		
	炒时蔬	时蔬100g	蛋白质 (g)	59.1
	白菜肉丝年糕	上浆肉丝15g, 切片年糕150g, 大白菜120g		
	紫菜蛋花汤	干裙带菜1g, 鸡蛋5g	脂肪 (g)	41.7
12月29日 星期二	豆豉蒸鱼翅	罗非鱼下巴100g, 豆豉0.6g	能量 (kcal)	1249.4
	菠萝咕老肉	糖水菠萝20g, 咕老肉65g, 番茄酱7g		
	鱼香茄子	肉糜15g, 茄子100g	蛋白质 (g)	53.1
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g	脂肪 (g)	37.5
	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30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)	969.0
	有机花菜肉片	有机花菜100g, 上浆肉片15g		
	炒时蔬	时蔬100g	蛋白质 (g)	41.2
	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)	29.1
	黄豆猪骨汤	黄豆5g, 汤骨15g		
12月31日 星期四	京酱肉丝	上浆肉丝80g, 笋丝30g	能量 (kcal)	1463.6
	香酥鸡米花	鸡米花85g		
	三鲜鱼面筋	鱼面筋30g, 黑木耳0.2g, 胡萝卜5g, 大白菜90g	蛋白质 (g)	62.2
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g	脂肪 (g)	43.9
	冬瓜扁尖汤	冬瓜40g, 扁尖5g		
1月1日 星期五			能量 (kcal)	
			蛋白质 (g)	
			脂肪 (g)	