

学生菜单 中学15元 菜单

| 日期 | 菜谱 | 原料及单克量 | 营养 | |
|-------------|--------|---|--------------|--------|
| 1月4日 星期一 | 红烧肉圆 | 65g肉圆1只 | 能量 (kcal) | 1596.0 |
| | 黑椒鸡块 | 黑椒鸡块4块 | | |
| | 炒时蔬 | 时蔬100g | 蛋白质 (g) | 67.8 |
| | 白菜肉丝炒面 | 大白菜50g, 上浆肉丝20g, 油面150g | | |
| | 油豆腐粉丝汤 | 小油豆腐5g, 粉丝5g | 脂肪 (g) | 47.9 |
| | | | | |
| 1月5日 星期二 | 烟熏鸭胸片 | 烟熏鸭胸片80g | 能量 (kcal) | 1358.1 |
| | 扇贝烩面筋 | 扇贝肉30g, 鱼面筋45g, 胡萝卜10g, 黑木耳0.2g | | |
| | 肉糜豆腐 | 肉糜15g, 老豆腐90g | 蛋白质 (g) | 57.7 |
| | 炒时蔬 | 时蔬100g | | |
| | 米饭 | 米饭70g | 脂肪 (g) | 40.7 |
| | 罗宋汤 | 红肠5g, 番茄15g, 卷心菜15g, 土豆15g, 洋葱3g, 番茄酱5g | | |
| 1月6日 星期三 | 藤椒鸡排 | 腌制胸排80g | 能量 (kcal) | 1006.7 |
| | 烂糊肉丝 | 大白菜110g, 肉丝10g, 鲜香菇5g | | |
| | 炒时蔬 | 时蔬100g | 蛋白质 (g) | 42.8 |
| | 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) | 30.2 |
| | 萝卜鸡汤 | 白萝卜30g, 鸡背15g | | |
| 1月7日 星期四 | 椒盐白鲳 | 60-80g白鲳70g | 能量 (kcal) | 1233.7 |
| | 菠萝咕老肉 | 糖水菠萝20g, 咕老肉65g, 番茄酱7g | | |
| | 甜椒土豆鸡片 | 甜椒10g, 土豆80g, 上浆鸡片20g | 蛋白质 (g) | 52.4 |
| | 炒时蔬 | 时蔬100g | | |
| | 米饭 | 米饭70g | 脂肪 (g) | 37.0 |
| | 紫菜蛋花汤 | 干裙带菜1g, 鸡蛋5g | | |
| 1月8日 星期五 | 香炸猪排 | 80g炸猪排1块 | 能量 (kcal) | 1267.1 |
| | 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) | 53.9 |
| | 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) | 38.0 |
| | 酸辣汤 | 笋丝5g, 鸡蛋5g, 老豆腐25g, 上浆肉丝5g | | |