

## 学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料及单克量	营养	
1月11日 星期一	蚝油肉片	蚝油肉片55g, 洋葱30g	能量 (kcal)	1318.6
	香酥鸡米花	鸡米花85g		
	炒时蔬	时蔬100g	蛋白质 (g)	56.0
	白菜肉丝年糕	上浆肉丝20g, 切片年糕150g, 大白菜120g		
	油豆腐粉丝汤	小油豆腐5g, 粉丝5g	脂肪 (g)	39.6
1月12日 星期二	椒盐白鲳	60-80g白鲳70g	能量 (kcal)	1075.3
	酱烧鸭块	鸭边腿140g		
	烂糊肉丝	大白菜110g, 肉丝10g, 鲜香菇5g	蛋白质 (g)	45.7
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g	脂肪 (g)	32.3
	咸肉扁尖冬瓜汤	咸腿肉5g, 扁尖5g, 冬瓜40g		
1月13日 星期三	川芹腿排	川芹腿排1块	能量 (kcal)	1035.3
	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)	44.0
	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)	31.1
	鸡茸粟米羹	鸡肉糜5g, 鸡蛋5g, 粟米10g		
1月14日 星期四	红烧翅根	鸡根120g	能量 (kcal)	1526.1
	肉糜蒸蛋	肉糜40g, 鸡蛋55g		
	鱼香茄子	肉糜15g, 茄子100g	蛋白质 (g)	64.9
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g	脂肪 (g)	45.8
	黄豆猪骨汤	黄豆5g, 汤骨15g		
1月15日 星期五	香酥汉堡	大江汉堡100g	能量 (kcal)	1084.0
	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)	46.1
	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)	32.5
	萝卜鸡汤	白萝卜30g, 鸡背15g		