

学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料及单克量	营养
1月18日 星期一	黑椒猪柳	黑椒猪柳60g, 洋葱30g	能量 (kcal) 1320.8
	香肠炒蛋	广式香肠10g, 鸡蛋72g, 青豆10g	
	烂糊肉丝	大白菜110g, 肉丝10g, 鲜香菇5g	蛋白质 (g) 56.1
	炒时蔬	时蔬100g	
	米饭	米饭70g	脂肪 (g) 39.6
	紫菜蛋花汤	干裙带菜1g, 鸡蛋5g	
1月19日 星期二	椒盐白鲳	60-80g白鲳70g	能量 (kcal) 1334.2
	红烧鸡块	鸡边腿130g	
	家常豆腐	卷心菜40g, 油方30g, 上浆肉片15g, 黑木耳0.2g	蛋白质 (g) 56.7
	炒时蔬	时蔬100g	
	米饭	米饭70g	脂肪 (g) 40.0
	酸辣汤	笋丝5g, 鸡蛋5g, 老豆腐25g, 上浆肉丝5g	
1月20日 星期三	红烧翅根卤蛋	鸡根120g, 鸡蛋60g	能量 (kcal) 1394.4
	金玉满堂	盐水方腿12g, 粟米55g, 青豆5g	
	炒时蔬	时蔬100g	蛋白质 (g) 59.3
	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) 41.8
	黄豆猪骨汤	黄豆5g, 汤骨15g	
1月21日 星期四	京酱肉丝	上浆肉丝80g, 笋丝30g	能量 (kcal) 1504.5
	香炸鱼排	40g鱼排2块	
	西芹炒蛋	西芹80g, 鸡蛋32g	蛋白质 (g) 63.9
	炒时蔬	时蔬100g	
	米饭	米饭70g	脂肪 (g) 45.1
	肉糜豆腐羹	肉糜5g, 老豆腐25g	
1月22日 星期五	红烧肉圆素鸡	65g肉圆1只, 素鸡片30g	能量 (kcal) 1116.6
	胡萝卜花菜鸡片	胡萝卜10g, 鲜花菜100g, 上浆鸡片20g	
	炒时蔬	时蔬100g	蛋白质 (g) 47.5
	奶黄包	奶黄包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) 33.5
	罗宋汤	红肠5g, 番茄15g, 卷心菜15g, 土豆15g, 洋葱3g, 番茄酱5g	