

## 学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料及单克量	营养	
2月22日 星期一	红烧大排	上浆大排80g	能量 (kcal)	1447.6
	香肠炒蛋	广式香肠10g, 鸡蛋72g, 青豆10g		
	莴笋鸡片	毛莴笋160g, 上浆鸡片20g	蛋白质 (g)	61.5
	炒时蔬	时蔬100g		
	千味龟兔包	千味龟兔赛跑卡通包1只	脂肪 (g)	43.4
	米饭	米饭70g		
	紫菜蛋花汤	干裙带菜1g, 鸡蛋5g		
2月23日 星期二	椒盐白鲳	60-80g白鲳70g	能量 (kcal)	1258.8
	红烧鸡块	鸡边腿130g		
	芹菜肉丝	芹菜80g, 上浆肉丝15g	蛋白质 (g)	53.5
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g	脂肪 (g)	37.8
	鸡茸粟米羹	鸡肉糜5g, 鸡蛋5g, 粟米10g		
2月24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)	984.5
	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)	41.8
	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)	29.5
	虾皮萝卜汤	虾皮2g, 白萝卜35g		
2月25日 星期四	黑椒鸭肫	鸭肫片80g, 速冻毛豆肉5g	能量 (kcal)	1291.6
	香炸鱼排	40g鱼排2块		
	烂糊肉丝	大白菜110g, 肉丝10g, 鲜香菇5g	蛋白质 (g)	54.9
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g	脂肪 (g)	38.7
	海带鸡汤	腌渍海带丝5g, 鸡背15g		
2月26日 星期五	川芹腿排拼素鸡	川芹腿排1块, 素鸡片30g	能量 (kcal)	987.1
	肉丝粉丝	上浆肉丝15g, 山芋粉条20g		
	炒时蔬	时蔬100g	蛋白质 (g)	42.0
	蒸饺	蒸饺2只		
	鲜虾火腿炒饭	虾仁20g, 青豆10g, 盐水方腿20g, 鸡蛋30g	脂肪 (g)	29.6
	酒酿小圆子	酒酿12.5g, 小圆子25g		