

学生菜单 中学15元 菜单

| 日期 | 菜谱 | 原料及单克量 | 营养 | |
|-------------|--------|---|--------------|--------|
| 3月1日 星期一 | 蚝油肉片 | 蚝油肉片55g, 洋葱30g | 能量 (kcal) | 1386.5 |
| | 香辣大鸡块 | 80g香辣大鸡块1块 | | |
| | 卤蛋 | 鸡蛋60g | 蛋白质 (g) | 58.9 |
| | 炒时蔬 | 时蔬100g | | |
| | 白菜肉丝年糕 | 上浆肉丝20g, 切片年糕150g, 大白菜120g | 脂肪 (g) | 41.6 |
| | 紫菜鱼丸汤 | 干裙带菜1g, 葱花鱼丸10g | | |
| | | | | |
| 3月2日 星期二 | 椒盐白鲳 | 60-70g白鲳70g | 能量 (kcal) | 1055.8 |
| | 酱烧鸭块 | 鸭边腿140g | | |
| | 黄瓜木耳肉片 | 上浆肉片15g, 黑木耳0.2g, 黄瓜80g | 蛋白质 (g) | 44.9 |
| | 炒时蔬 | 时蔬100g | | |
| | 米饭 | 米饭70g | 脂肪 (g) | 31.7 |
| | 萝卜鸡汤 | 白萝卜30g, 鸡背15g | | |
| | | | | |
| 3月3日 星期三 | 俄罗斯炒牛柳 | 洋葱30g, 黑椒牛肉条70g, 甜椒5g, 番茄酱5g | 能量 (kcal) | 1046.7 |
| | 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) | 44.5 |
| | 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) | 31.4 |
| | 鸡茸粟米羹 | 鸡肉糜5g, 鸡蛋5g, 粟米10g | | |
| | | | | |
| 3月4日 星期四 | 红烧翅根 | 鸡根140g | 能量 (kcal) | 1569.8 |
| | 肉糜蒸蛋 | 肉糜40g, 鸡蛋55g | | |
| | 肉丝粉丝 | 上浆肉丝15g, 山芋粉条20g | 蛋白质 (g) | 66.7 |
| | 炒时蔬 | 时蔬100g | | |
| | 米饭 | 米饭70g | 脂肪 (g) | 47.1 |
| | 黄豆猪骨汤 | 黄豆5g, 汤骨15g | | |
| | | | | |
| 3月5日 星期五 | 香炸鱼排 | 40g鱼排2块 | 能量 (kcal) | 1098.1 |
| | 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) | 46.7 |
| | 蒸饺 | 蒸饺2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) | 32.9 |
| | 西湖牛肉羹 | 牛肉糜5g, 鸡蛋5g, 鲜蘑菇3g, 鲜香菇5g | | |
| | | | | |