

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		