

学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料及单克量	营养	
3月8日 星期一	黑椒鸭肫	鸭肫片80g, 速冻毛豆肉5g	能量 (kcal)	1476.2
	葱油鱼丸	葱花鱼丸60g		
	芹菜肉丝	芹菜80g, 上浆肉丝15g	蛋白质 (g)	62.7
	炒时蔬	时蔬100g		
	三丝炒面	绿豆芽50g, 上浆鸡丝20g, 胡萝卜10g, 油面150g	脂肪 (g)	44.3
	虾皮紫菜汤	虾皮1g, 干裙带菜1g		
3月9日 星期二	椒盐白鲳	60-70g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		
3月10日 星期三	酱烧鸭块	鸭边腿140g	能量 (kcal)	1017.1
	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)	43.2
	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)	30.5
	海带猪骨汤	腌渍海带丝5g, 汤骨15g		
3月11日 星期四	京酱肉丝	上浆肉丝80g, 笋丝30g	能量 (kcal)	1510.4
	香炸鱼排	40g鱼排2块		
	番茄炒蛋	番茄90g, 鸡蛋32g	蛋白质 (g)	64.2
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g	脂肪 (g)	45.3
	肉糜豆腐羹	肉糜5g, 老豆腐25g		
3月12日 星期五	鹌鹑蛋烧小肉	去皮方肉90g, 鹌鹑蛋30g	能量 (kcal)	965.8
	有机花菜鸡片	有机花菜100g, 上浆鸡片15g		
	炒时蔬	时蔬100g	蛋白质 (g)	41.0
	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)	29.0
	罗宋汤	红肠5g, 番茄15g, 卷心菜15g, 土豆15g, 洋葱3g, 番茄酱5g		