

## 学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料及单克量	营养	
3月15日 星期一	红烧肉圆	65g肉圆1只	能量 (kcal)	1414.7
	扇贝烩面筋	扇贝肉30g, 鱼面筋45g, 胡萝卜10g, 黑木耳0.2g		
	翡翠银芽肉丝	甜椒20g, 绿豆芽70g, 上浆肉丝15g	蛋白质 (g)	60.1
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g	脂肪 (g)	42.4
	白菜粉丝汤	大白菜35g, 粉丝5g		
3月16日 星期二	烟熏鸭胸片	烟熏鸭胸片80g	能量 (kcal)	1337.0
	茄汁鱼丸	葱花鱼丸60g, 番茄酱7.5g		
	肉糜豆腐	肉糜15g, 老豆腐90g	蛋白质 (g)	56.8
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g	脂肪 (g)	40.1
	萝卜鸡汤	白萝卜30g, 鸡背15g		
3月17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)	1013.0
	烂糊肉丝	大白菜110g, 肉丝10g, 鲜香菇5g		
	炒时蔬	时蔬100g	蛋白质 (g)	43.1
	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)	30.4
	酸辣汤	笋丝5g, 鸡蛋5g, 老豆腐25g, 上浆肉丝5g		
3月18日 星期四	椒盐白鲳	60-70g白鲳70g	能量 (kcal)	1208.2
	菠萝咕老肉	糖水菠萝20g, 咕老肉65g, 番茄酱7g		
	黄瓜肉片	黄瓜85g, 上浆肉片15g	蛋白质 (g)	51.3
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g	脂肪 (g)	36.2
	海带猪骨汤	腌渍海带丝5g, 汤骨15g		
3月19日 星期五	香炸猪排	80g炸猪排1块	能量 (kcal)	1262.2
	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)	53.6
	奶黄包	奶黄包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)	37.9
	鸡茸粟米羹	鸡肉糜5g, 鸡蛋5g, 粟米10g		