

学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料及单克量	营养	
3月22日 星期一	红烧肉圆	65g肉圆1只	能量 (kcal)	1308.7
	奶香霸王鱼条	阿拉斯加鳕鱼条80g		
	黄瓜鸡片	黄瓜90g, 上浆鸡片20g	蛋白质 (g)	55.6
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g	脂肪 (g)	39.3
	虾皮紫菜汤	虾皮1g, 干裙带菜1g		
3月23日 星期二	贵妃鸭片	上浆鸭片90g, 甜椒10g, 番茄酱6g	能量 (kcal)	1385.0
	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)	58.9
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g	脂肪 (g)	41.6
	黄豆猪骨汤	黄豆5g, 汤骨15g		
3月24日 星期三	香辣大鸡块拼炸薯条	80g香辣大鸡块1块, 速冻薯条80g, 番茄沙司1包	能量 (kcal)	1320.4
	肉丝粉丝	上浆肉丝15g, 山芋粉条20g		
	炒时蔬	时蔬100g	蛋白质 (g)	56.1
	紫薯刀切	紫薯刀切1只		
	马来牛肉炒饭	黑椒牛肉粒26g, 洋葱10g, 胡萝卜10g, 芹菜5g, 鸡蛋25g, 油咖喱1g	脂肪 (g)	39.6
	西湖牛肉羹	牛肉糜5g, 鸡蛋5g, 鲜蘑菇3g, 鲜香菇5g		
3月25日 星期四	椒盐白鲳	60-70g白鲳70g	能量 (kcal)	1230.5
	菠萝咕老肉	糖水菠萝20g, 咕老肉65g, 番茄酱7g		
	甜椒土豆鸡片	甜椒10g, 土豆80g, 上浆鸡片20g	蛋白质 (g)	52.3
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g	脂肪 (g)	36.9
	萝卜鸡汤	白萝卜30g, 鸡背15g		
3月26日 星期五	藤椒鸡排拼素鸡	腌制胸排60g, 素鸡片30g	能量 (kcal)	1117.3
	宫爆肉丁	上浆肉丁15g, 土豆80g, 无衣花生5g		
	炒时蔬	时蔬100g	蛋白质 (g)	47.5
	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)	33.5
	罗宋汤	红肠5g, 番茄15g, 卷心菜15g, 土豆15g, 洋葱3g, 番茄酱5g		