

## 学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料及单克量	营养	
3月29日 星期一	蚝油肉片	蚝油肉片55g, 洋葱30g	能量 (kcal)	1314.2
	香酥鸡米花	鸡米花85g		
	培根花菜	培根15g, 鲜花菜120g, 胡萝卜5g	蛋白质 (g)	55.9
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g	脂肪 (g)	39.4
	白菜粉丝汤	大白菜35g, 粉丝5g		
3月30日 星期二	椒盐白鲳	60-70g白鲳70g	能量 (kcal)	1102.0
	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)	46.8
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g	脂肪 (g)	33.1
	酸辣汤	笋丝5g, 鸡蛋5g, 老豆腐25g, 上浆肉丝5g		
3月31日 星期三	风味烤翅	腌制鸡根150g	能量 (kcal)	1003.5
	肉丝粉丝	上浆肉丝15g, 山芋粉条20g		
	炒时蔬	时蔬100g	蛋白质 (g)	42.6
	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)	30.1
	鸡茸粟米羹	鸡肉糜5g, 鸡蛋5g, 粟米10g		
4月1日 星期四	京酱肉丝	上浆肉丝80g, 笋丝30g	能量 (kcal)	1492.4
	香炸鱼排	40g鱼排2块		
	有机花菜鸡片	有机花菜100g, 上浆鸡片15g	蛋白质 (g)	63.4
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g	脂肪 (g)	44.8
	黄豆猪骨汤	黄豆5g, 汤骨15g		
4月2日 星期五	川芹腿排拼素鸡	川芹腿排1块, 素鸡片30g	能量 (kcal)	1046.9
	甜椒土豆肉片	甜椒20g, 土豆70g, 上浆肉片15g		
	炒时蔬	时蔬100g	蛋白质 (g)	44.5
	花卷	葱油花卷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
	罗宋汤	红肠5g, 番茄15g, 卷心菜15g, 土豆15g, 洋葱3g, 番茄酱5g		