

学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料及单克量	营养	
4月5日 星期一			能量 (kcal)	
			蛋白质 (g)	
			脂肪 (g)	
4月6日 星期二	黑椒鸭肫	鸭肫片80g, 速冻毛豆肉5g	能量 (kcal)	1268.1
	香肠炒蛋	广式香肠10g, 鸡蛋72g, 青豆10g		
	芹菜干丝肉丝	芹菜70g, 厚百叶10g, 上浆肉丝15g	蛋白质 (g)	53.9
	炒时蔬	时蔬100g	脂肪 (g)	38.0
	米饭	米饭70g		
	虾皮紫菜汤	虾皮1g, 干裙带菜1g		
4月7日 星期三	红烧翅根拼雪花鸡柳	鸡根70g, 雪花鸡柳50g	能量 (kcal)	1159.8
	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)	49.3
	紫薯刀切	紫薯刀切1只	脂肪 (g)	34.8
	鲜虾火腿炒饭	虾仁20g, 青豆10g, 盐水方腿20g, 鸡蛋30g		
	榨菜蛋汤	榨菜丝15g, 鸡蛋5g		
4月8日 星期四	京酱肉丝	上浆肉丝80g, 笋丝30g	能量 (kcal)	1392.8
	椒盐白鲳	60-70g白鲳70g		
	荷包蛋	荷包蛋1只	蛋白质 (g)	59.2
	炒时蔬	时蔬100g	脂肪 (g)	41.8
	米饭	米饭70g		
	黄豆猪骨汤	黄豆5g, 汤骨15g		
4月9日 星期五	鹌鹑蛋烧小肉	去皮方肉90g, 鹌鹑蛋30g	能量 (kcal)	1015.2
	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)	43.1
	花卷	葱油花卷1只	脂肪 (g)	30.5
	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		
	罗宋汤	红肠5g, 番茄15g, 卷心菜15g, 土豆15g, 洋葱3g, 番茄酱5g		