

## 学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料及单克量	营养	
4月19日 星期一	红烧肉圆	65g肉圆1只	能量 (kcal)	1330.2
	奶香霸王鱼条	阿拉斯加鳕鱼条80g		
	番茄炒蛋	番茄90g, 鸡蛋32g	蛋白质 (g)	56.5
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g	脂肪 (g)	39.9
	虾皮紫菜汤	虾皮1g, 干裙带菜1g		
4月20日 星期二	烟熏鸭胸片	烟熏鸭胸片80g	能量 (kcal)	1258.7
	茄汁鱼丸	葱花鱼丸60g, 番茄酱7.5g		
	西葫芦肉片	西葫芦90g, 上浆肉片15g	蛋白质 (g)	53.5
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g	脂肪 (g)	37.8
	榨菜肉丝蛋汤	榨菜丝10g, 上浆肉丝5g, 鸡蛋5g		
4月21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)	1291.0
	鱼香海带丝	肉糜15g, 腌渍海带丝25g		
	炒时蔬	时蔬100g	蛋白质 (g)	54.9
	千味龟兔包	千味龟兔赛跑卡通包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)	38.7
	萝卜鸡汤	白萝卜30g, 鸡背15g		
4月22日 星期四	椒盐白鲳	60-70g白鲳70g	能量 (kcal)	1274.8
	菠萝咕老肉	糖水菠萝20g, 咕老肉65g, 番茄酱7g		
	荷包蛋	荷包蛋1只	蛋白质 (g)	54.2
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g	脂肪 (g)	38.2
	玉米猪骨汤	玉米棒30g, 汤骨15g		
4月23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		