

学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料及单克量	营养	
4月25日 星期日	蚝油肉片	蚝油肉片55g, 洋葱30g	能量 (kcal)	1281.4
	香酥鸡米花	鸡米花85g		
	有机花菜鸡片	有机花菜100g, 上浆鸡片15g	蛋白质 (g)	54.5
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g	脂肪 (g)	38.4
	虾皮紫菜汤	虾皮1g, 干裙带菜1g		
4月26日 星期一	红烧肉圆	65g肉圆1只	能量 (kcal)	1402.4
	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)	59.6
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g	脂肪 (g)	42.1
	榨菜蛋汤	榨菜丝15g, 鸡蛋5g		
4月27日 星期二	酱烧鸭块	鸭边腿140g	能量 (kcal)	1269.2
	香炸鱼排	40g鱼排2块		
	莴笋炒蛋	毛莴笋140g, 鸡蛋32g	蛋白质 (g)	53.9
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g	脂肪 (g)	38.1
	鸡茸粟米羹	鸡肉糜5g, 鸡蛋5g, 粟米10g		
4月28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)	1020.4
	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)	43.4
	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)	30.6
	酸辣汤	笋丝5g, 鸡蛋5g, 老豆腐25g, 上浆肉丝5g		
4月29日 星期四	椒盐白鲳	60-70g白鲳70g	能量 (kcal)	1208.0
	菠萝咕老肉	糖水菠萝20g, 咕老肉65g, 番茄酱7g		
	黄瓜木耳肉片	上浆肉片15g, 黑木耳0.2g, 黄瓜80g	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		

学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料及单克量	营养
4月30日 星期五	香炸猪排	80g炸猪排1块	能量 (kcal) 1262.9
	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) 53.7
	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) 37.9
	萝卜鸡汤	白萝卜30g, 鸡背15g	