

学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料及单克量	营养	
5月4日 星期二			能量 (kcal)	
			蛋白质 (g)	
			脂肪 (g)	
5月5日 星期三			能量 (kcal)	
			蛋白质 (g)	
			脂肪 (g)	
5月6日 星期四	黑椒鸭肫	鸭肫片80g, 速冻毛豆肉5g	能量 (kcal)	1278.2
	虾仁炒蛋	虾仁25g, 鸡蛋75g		
	芹菜干丝肉丝	芹菜70g, 厚百叶10g, 上浆肉丝15g	蛋白质 (g)	54.3
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g	脂肪 (g)	38.3
	紫菜鱼丸汤	干裙带菜1g, 葱花鱼丸10g		
5月7日 星期五	蚝油肉片	蚝油肉片55g, 洋葱30g	能量 (kcal)	1247.6
	椒盐白鲳	60-70g白鲳70g		
	三鲜鱼面筋	鱼面筋30g, 黑木耳0.2g, 胡萝卜5g, 大白菜90g	蛋白质 (g)	53.0
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g	脂肪 (g)	37.4
	萝卜猪骨汤	白萝卜30g, 汤骨15g		
5月8日 星期六	香炸猪排拼荷包蛋	80g炸猪排0.5块, 荷包蛋1只	能量 (kcal)	1175.3
	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)	50.0
	花卷	葱油花卷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)	35.3
	罗宋汤	红肠5g, 番茄15g, 卷心菜15g, 土豆15g, 洋葱3g, 番茄酱5g		