

学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料及单克量	营养	
5月10日 星期一	京酱肉丝	上浆肉丝80g, 笋丝30g	能量 (kcal)	1423.1
	藤椒鸡排	腌制胸排80g		
	黄瓜木耳肉片	上浆肉片15g, 黑木耳0.2g, 黄瓜80g	蛋白质 (g)	60.5
	炒时蔬	时蔬100g		
	意大利肉酱面	肉糜15g, 胡萝卜10g, 西芹5g, 洋葱10g, 意大利面55g, 番茄酱13g	脂肪 (g)	42.7
	虾皮紫菜汤	虾皮1g, 干裙带菜1g		
5月11日 星期二	茄汁铁扒鱼	40-50g白鲳100g, 洋葱15g, 番茄酱5g	能量 (kcal)	1075.0
	酱烧鸭块	鸭边腿140g		
	西葫芦肉片	西葫芦90g, 上浆肉片15g	蛋白质 (g)	45.7
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g	脂肪 (g)	32.3
	榨菜肉丝蛋汤	榨菜丝10g, 上浆肉丝5g, 鸡蛋5g		
5月12日 星期三	红烧大排拼素鸡	80g上浆大排0.5块, 素鸡片30g	能量 (kcal)	983.1
	翡翠银芽肉丝	甜椒20g, 绿豆芽70g, 上浆肉丝15g		
	炒时蔬	时蔬100g	蛋白质 (g)	41.8
	紫薯刀切	紫薯刀切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)	29.5
	鸡茸粟米羹	鸡肉糜5g, 鸡蛋5g, 粟米10g		
5月13日 星期四	红烧翅根	鸡根120g	能量 (kcal)	1418.0
	香炸鱼排	40g鱼排2块		
	番茄炒蛋	番茄90g, 鸡蛋32g	蛋白质 (g)	60.3
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g	脂肪 (g)	42.5
	萝卜猪骨汤	白萝卜30g, 汤骨15g		
5月14日 星期五	川芹腿排拼香炸薯条	川芹腿排1块, 速冻薯条80g, 番茄沙司1包	能量 (kcal)	1181.7
	山药木耳肉片	山药90g, 黑木耳0.2g, 上浆肉片15g, 甜椒10g		
	炒时蔬	时蔬100g	蛋白质 (g)	50.2
	奶黄包	奶黄包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)	35.5
	番茄卷心菜汤	番茄15g, 卷心菜30g		