

## 学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料及单克量	营养	
5月17日 星期一	红烧肉圆	65g肉圆1只	能量 (kcal)	1325.6
	奶香霸王鱼条	阿拉斯加鳕鱼条80g		
	黄瓜肉片	黄瓜85g, 上浆肉片15g	蛋白质 (g)	56.3
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g	脂肪 (g)	39.8
	榨菜肉丝蛋汤	榨菜丝10g, 上浆肉丝5g, 鸡蛋5g		
5月18日 星期二	烟熏鸭胸片	烟熏鸭胸片80g	能量 (kcal)	1205.6
	糖醋米鱼	米鱼120g		
	甜椒杏鲍菇肉片	甜椒15g, 杏鲍菇70g, 上浆肉片15g	蛋白质 (g)	51.2
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g	脂肪 (g)	36.2
	虾皮紫菜汤	虾皮1g, 干裙带菜1g		
5月19日 星期三	红烧翅根拼雪花鸡柳	鸡根70g, 雪花鸡柳50g	能量 (kcal)	1255.2
	鱼香茄子	肉糜15g, 茄子100g		
	炒时蔬	时蔬100g	蛋白质 (g)	53.3
	三鲜烧麦	三鲜烧麦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)	37.7
	萝卜鸡汤	白萝卜30g, 鸡背15g		
5月20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		
5月21日 星期五	奥尔良鸡腿排拼香炸薯条	奥尔良鸡腿排100g, 速冻薯条80g, 番茄沙司1包	能量 (kcal)	1413.9
	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)	60.1
	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)	42.4
	罗宋汤	红肠5g, 番茄15g, 卷心菜15g, 土豆15g, 洋葱3g, 番茄酱5g		