

## 学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料及单克量	营养
5月24日 星期一	蚝油肉片	蚝油肉片55g, 洋葱30g	能量 (kcal) 1207.1
	椒盐小酥肉	小酥肉75g	
	番茄炒蛋	番茄90g, 鸡蛋32g	蛋白质 (g) 51.3
	炒时蔬	时蔬100g	
	米饭	米饭70g	脂肪 (g) 36.2
	粉丝萝卜汤	白萝卜25g, 粉丝5g	
5月25日 星期二	烟熏鸭胸片	烟熏鸭胸片80g	能量 (kcal) 1243.9
	糖醋米鱼	米鱼120g	
	黄瓜木耳肉片	上浆肉片15g, 黑木耳0.2g, 黄瓜80g	蛋白质 (g) 52.9
	炒时蔬	时蔬100g	
	米饭	米饭70g	脂肪 (g) 37.3
	鸡茸粟米羹	鸡肉糜5g, 鸡蛋5g, 粟米10g	
5月26日 星期三	香炸猪排拼荷包蛋	80g炸猪排0.5块, 荷包蛋1只	能量 (kcal) 1257.6
	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) 53.4
	胡萝卜刀切	胡萝卜刀切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) 37.7
	酸辣汤	笋丝5g, 鸡蛋5g, 老豆腐25g, 上浆肉丝5g	
5月27日 星期四	椒盐白鲳	60-70g白鲳70g	能量 (kcal) 1219.1
	菠萝咕老肉	糖水菠萝20g, 咕老肉65g, 番茄酱7g	
	西葫芦肉片	西葫芦90g, 上浆肉片15g	蛋白质 (g) 51.8
	炒时蔬	时蔬100g	
	米饭	米饭70g	脂肪 (g) 36.6
	玉米猪骨汤	玉米棒30g, 汤骨15g	
5月28日 星期五	红烧翅根拼雪花鸡柳	鸡根70g, 雪花鸡柳50g	能量 (kcal) 1115.6
	三鲜鱼面筋	鱼面筋30g, 黑木耳0.2g, 胡萝卜5g, 大白菜90g	
	炒时蔬	时蔬100g	蛋白质 (g) 47.4
	蒸饺	蒸饺2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) 33.5
	冬瓜鸡汤	冬瓜30g, 鸡背15g	