

学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料及单克量	营养	
5月31日 星期一	红烧肉圆	65g肉圆1只	能量 (kcal)	1393.6
	黑椒鸡块	黑椒鸡块4块		
	西葫芦肉片	西葫芦90g, 上浆肉片15g	蛋白质 (g)	59.2
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g	脂肪 (g)	41.8
	榨菜蛋汤	榨菜丝15g, 鸡蛋5g		
6月1日 星期二	红烧对翅	翅中50g, 鸡根70g	能量 (kcal)	1312.2
	椒盐桂花肉	桂花肉80g		
	炒时蔬	时蔬100g	蛋白质 (g)	55.8
	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		
	虾皮紫菜汤	虾皮1g, 干裙带菜1g	脂肪 (g)	39.4
	牛牛包	牛牛包1只		
6月2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)	1130.6
	甜椒土豆鸡片	甜椒10g, 土豆80g, 上浆鸡片20g		
	炒时蔬	时蔬100g	蛋白质 (g)	48.1
	胡萝卜刀切	胡萝卜刀切1只		
	夏威夷炒饭	糖水菠萝10g, 西芹10g, 胡萝卜10g, 上浆鸡丁15g, 鸡蛋30g,	脂肪 (g)	33.9
	番茄冬瓜汤	番茄15g, 冬瓜30g		
6月3日 星期四	盐水鸭	鸭边腿140g	能量 (kcal)	1164.5
	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)	49.5
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g	脂肪 (g)	34.9
	玉米猪骨汤	玉米棒30g, 汤骨15g		
6月4日 星期五	风味烤翅拼雪花鸡柳	腌制鸡根75g, 雪花鸡柳50g	能量 (kcal)	1048.9
	有机花菜肉片	有机花菜100g, 上浆肉片15g		
	炒时蔬	时蔬100g	蛋白质 (g)	44.6
	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)	31.5
	罗宋汤	红肠5g, 番茄15g, 卷心菜15g, 土豆15g, 洋葱3g, 番茄酱5g		