

学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料及单克量	营养	
6月7日 星期一	蚝油肉片	蚝油肉片55g, 洋葱30g	能量 (kcal)	1303.5
	香辣大鸡块	80g香辣大鸡块1块		
	番茄炒蛋	番茄90g, 鸡蛋32g	蛋白质 (g)	55.4
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g	脂肪 (g)	39.1
	翡翠鲜蔬羹	卷心菜10g, 胡萝卜5g, 黑木耳0.2g, 鲜香菇5g, 鸡蛋5g,		
6月8日 星期二	香炸鱼排	40g鱼排2块	能量 (kcal)	1228.0
	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)	52.2
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g	脂肪 (g)	36.8
	紫菜鱼丸汤	干裙带菜1g, 葱花鱼丸10g		
6月9日 星期三	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)	1302.3
	黄瓜肉片	黄瓜85g, 上浆肉片15g		
	炒时蔬	时蔬100g	蛋白质 (g)	55.3
	玉米刀切	玉米刀切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)	39.1
	萝卜鸡汤	白萝卜30g, 鸡背15g		
6月10日 星期四	茄汁铁扒鱼	40-50g白鲳100g, 洋葱15g, 番茄酱5g	能量 (kcal)	1310.5
	肉糜蒸蛋	肉糜40g, 鸡蛋55g		
	甜椒茭白肉片	甜椒15g, 毛茭白65g, 上浆肉片15g	蛋白质 (g)	55.7
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g	脂肪 (g)	39.3
	榨菜肉丝蛋汤	榨菜丝10g, 上浆肉丝5g, 鸡蛋5g		
6月11日 星期五	红烧翅根拼雪花鸡柳	鸡根70g, 雪花鸡柳50g	能量 (kcal)	1155.6
	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)	49.1
	端午粽子	豆沙粽1只		
	锦绣炒饭	盐水方腿15g, 青豆5g, 粟米10g, 胡萝卜5g, 鸡蛋25g,	脂肪 (g)	34.7
	虾皮冬瓜汤	虾皮1g, 冬瓜45g		