

学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料及单克量	营养	
6月14日 星期一			能量 (kcal)	
			蛋白质 (g)	
			脂肪 (g)	
6月15日 星期二	烟熏鸭胸片	烟熏鸭胸片80g	能量 (kcal)	1250.9
	茄汁鱼丸	葱花鱼丸60g, 番茄酱7.5g		
	西葫芦肉片	西葫芦90g, 上浆肉片15g	蛋白质 (g)	53.2
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g	脂肪 (g)	37.5
	番茄蛋汤	鸡蛋5g, 番茄25g		
6月16日 星期三	香辣大鸡块拼炸薯条	80g香辣大鸡块1块, 速冻薯条80g, 番茄沙司1包	能量 (kcal)	1332.0
	鱼香海带丝	肉糜15g, 腌渍海带丝25g		
	炒时蔬	时蔬100g	蛋白质 (g)	56.6
	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)	40.0
	冬瓜扁尖汤	冬瓜40g, 扁尖5g		
6月17日 星期四	椒盐白鲳	60-70g白鲳70g	能量 (kcal)	1339.9
	酱爆肉丁	上浆肉丁70g, 笋丁20g		
	荷包蛋	荷包蛋1只	蛋白质 (g)	56.9
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g	脂肪 (g)	40.2
	玉米猪骨汤	玉米棒30g, 汤骨15g		
6月18日 星期五	红烧大排拼素鸡	80g上浆大排0.5块, 素鸡片30g	能量 (kcal)	937.6
	甜椒茭白肉片	甜椒15g, 毛茭白65g, 上浆肉片15g		
	炒时蔬	时蔬100g	蛋白质 (g)	39.8
	奶黄包	奶黄包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)	28.1
	海带鸡汤	腌渍海带丝5g, 鸡背15g		