

## 学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料及单克量	营养	
6月21日 星期一	红烧肉圆	65g肉圆1只	能量 (kcal)	1429.6
	香酥鸡米花	鸡米花85g		
	鱼香茄子	肉糜15g, 茄子100g	蛋白质 (g)	60.8
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g	脂肪 (g)	42.9
	虾皮紫菜汤	虾皮1g, 干裙带菜1g		
6月22日 星期二	酱烧鸭块	鸭边腿140g	能量 (kcal)	1248.1
	香炸鱼排	40g鱼排2块		
	黄瓜炒蛋	黄瓜90g, 鸡蛋35g	蛋白质 (g)	53.0
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g	脂肪 (g)	37.4
	粉丝萝卜汤	白萝卜25g, 粉丝5g		
6月23日 星期三	风味烤翅拼雪花鸡柳	腌制鸡根75g, 雪花鸡柳50g	能量 (kcal)	1013.5
	芹菜肉丝	芹菜80g, 上浆肉丝15g		
	炒时蔬	时蔬100g	蛋白质 (g)	43.1
	千味红枣玉米花卷	千味红枣玉米花卷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)	30.4
	鸡茸粟米羹	鸡肉糜5g, 鸡蛋5g, 粟米10g		
6月24日 星期四	椒盐白鲳	60-70g白鲳70g	能量 (kcal)	1223.0
	黑椒猪柳	黑椒猪柳60g, 洋葱30g		
	甜椒杏鲍菇鸡片	甜椒15g, 杏鲍菇70g, 上浆鸡片15g	蛋白质 (g)	52.0
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g	脂肪 (g)	36.7
	酸辣汤	笋丝5g, 鸡蛋5g, 老豆腐25g, 上浆肉丝5g		
6月25日 星期五	香炸猪排	80g炸猪排1块	能量 (kcal)	1261.1
	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)	53.6
	花卷	葱油花卷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)	37.8
	海带鸡汤	腌渍海带丝5g, 鸡背15g		