

学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料及单克量	营养
6月28日 星期一	京酱肉丝	上浆肉丝80g, 笋丝30g	能量 (kcal) 1429.1
	虾仁炒蛋	虾仁25g, 鸡蛋75g	
	黄瓜木耳鸡片	上浆鸡片20g, 黑木耳0.2g, 黄瓜80g	蛋白质 (g) 60.7
	炒时蔬	时蔬100g	
	米饭	米饭70g	脂肪 (g) 42.9
	紫菜蛋花汤	干裙带菜1g, 鸡蛋5g	
6月29日 星期二	茄汁铁扒鱼	40-50g白鲳100g, 洋葱15g, 番茄酱5g	能量 (kcal) 1222.1
	红烧鸡块	鸡边腿130g	
	西葫芦肉片	西葫芦90g, 上浆肉片15g	蛋白质 (g) 51.9
	炒时蔬	时蔬100g	
	米饭	米饭70g	脂肪 (g) 36.7
	海带鸡汤	腌渍海带丝5g, 鸡背15g	
6月30日 星期三	红烧大排拼素鸡	80g上浆大排0.5块, 素鸡片30g	能量 (kcal) 952.9
	鱼香茄子	肉糜15g, 茄子100g	
	炒时蔬	时蔬100g	蛋白质 (g) 40.5
	奶黄包	奶黄包1只	
	咖喱牛肉炒饭	牛肉糜15g, 胡萝卜20g, 洋葱10g, 鸡蛋25g, 咖喱粉0.5g,	脂肪 (g) 28.6
	罗宋汤	红肠5g, 番茄15g, 卷心菜15g, 土豆15g, 洋葱3g, 番茄酱5g	
7月1日 星期四			能量 (kcal)
			蛋白质 (g)
			脂肪 (g)
7月2日 星期五			能量 (kcal)
			蛋白质 (g)
			脂肪 (g)