

学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料及单克量	营养
8月30日 星期一			能量 (kcal)
			蛋白质 (g)
			脂肪 (g)
8月31日 星期二			能量 (kcal)
			蛋白质 (g)
			脂肪 (g)
9月1日 星期三	红烧大排	上浆大排80g	能量 (kcal) 1522.3
	水晶虾仁	虾仁60g, 青豆25g, 粟米25g	
	千味龟兔包	千味龟兔赛跑卡通包1只	蛋白质 (g) 64.7
	炒时蔬	时蔬100g	脂肪 (g) 45.7
	米饭	米饭70g	
	鱼丸冬瓜汤	葱花鱼丸10g, 冬瓜35g	
9月2日 星期四	红烧鸡腿	鸡腿120g	能量 (kcal) 1307.4
	西域风味牛柳	调理牛肉块70g, 洋葱10g, 胡萝卜10g, 芹菜10g	
	三鲜鱼面筋	鱼面筋30g, 黑木耳0.2g, 胡萝卜5g, 大白菜90g	蛋白质 (g) 55.6
	炒时蔬	时蔬100g	脂肪 (g) 39.2
	米饭	米饭70g	
	鸡茸粟米羹	鸡肉糜5g, 鸡蛋5g, 粟米10g	
9月3日 星期五	南乳大肉	去皮方肉110g, 南乳汁6g	能量 (kcal) 993.8
	黄瓜鸡片	黄瓜90g, 上浆鸡片20g	
	炒时蔬	时蔬100g	蛋白质 (g) 42.2
	花卷	葱油花卷1只	脂肪 (g) 29.8
	鲜虾火腿炒饭	虾仁20g, 青豆10g, 盐水方腿20g, 鸡蛋30g	
	土豆鸡汤	土豆30g, 鸡背15g	