

学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料及单克量	营养	
9月6日 星期一	京酱肉丝	上浆肉丝80g, 笋丝30g	能量 (kcal)	1419.6
	藤椒鸡排	腌制胸排80g		
	黄瓜木耳肉片	上浆肉片15g, 黑木耳0.2g, 黄瓜80g	蛋白质 (g)	60.3
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g	脂肪 (g)	42.6
	榨菜肉丝蛋汤	榨菜丝10g, 上浆肉丝5g, 鸡蛋5g		
9月7日 星期二	肉糜蒸蛋	肉糜40g, 鸡蛋55g	能量 (kcal)	1401.2
	黑椒鸭肫	鸭肫片80g, 速冻毛豆肉5g		
	甜椒洋葱肉丝	甜椒15g, 洋葱120g, 上浆肉丝15g	蛋白质 (g)	59.6
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g	脂肪 (g)	42.0
	海带鸡汤	腌渍海带丝5g, 鸡背15g		
9月8日 星期三	香炸猪排	80g炸猪排1块	能量 (kcal)	1246.7
	肉糜冬瓜	肉糜15g, 冬瓜130g, 速冻毛豆肉10g		
	炒时蔬	时蔬100g	蛋白质 (g)	53.0
	奶香小刀切	奶香小刀切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)	37.4
	番茄卷心菜汤	番茄15g, 卷心菜30g		
9月9日 星期四	蚝油肉片	蚝油肉片55g, 洋葱30g	能量 (kcal)	1334.5
	葱油鸡腿	鸡腿120g		
	西葫芦炒蛋	西葫芦90g, 鸡蛋32g	蛋白质 (g)	56.7
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g	脂肪 (g)	40.0
	虾皮紫菜汤	虾皮1g, 干裙带菜1g		
9月10日 星期五	香干烧肉	五香豆干40g, 带皮方肉100g	能量 (kcal)	1564.4
	洋葱土豆肉片	土豆40g, 洋葱70g, 上浆肉片15g		
	炒时蔬	时蔬100g	蛋白质 (g)	66.5
	奶黄包	奶黄包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)	46.9
	西湖牛肉羹	牛肉糜5g, 鸡蛋5g, 鲜蘑菇3g, 鲜香菇5g		