

学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料及单克量	营养	
9月13日 星期一	红烧肉圆	65g肉圆1只	能量 (kcal)	1371.5
	奶香霸王鱼条	阿拉斯加鳕鱼条80g		
	肉糜冬瓜	肉糜15g, 冬瓜130g, 速冻毛豆肉10g	蛋白质 (g)	58.3
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g	脂肪 (g)	41.1
	番茄蛋汤	鸡蛋5g, 番茄25g		
9月14日 星期二	贵妃鸭片	上浆鸭片90g, 甜椒10g, 番茄酱6g	能量 (kcal)	1287.1
	茄汁鱼丸	葱花鱼丸60g, 番茄酱7.5g		
	甜椒洋葱肉丝	甜椒15g, 洋葱120g, 上浆肉丝15g	蛋白质 (g)	54.7
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g	脂肪 (g)	38.6
	海带鸡汤	腌渍海带丝5g, 鸡背15g		
9月15日 星期三	红烧翅根拼雪花鸡柳	鸡根70g, 雪花鸡柳50g	能量 (kcal)	1299.0
	咖喱培根土豆	土豆80g, 培根20g, 洋葱10g, 咖喱粉0.5g		
	炒时蔬	时蔬100g	蛋白质 (g)	55.2
	三鲜烧麦	三鲜烧麦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)	39.0
	罗宋汤	红肠5g, 番茄15g, 卷心菜15g, 土豆15g, 洋葱3g, 番茄酱5g		
9月16日 星期四	茄汁铁扒鱼	40-50g白鲳100g, 洋葱15g, 番茄酱5g	能量 (kcal)	1279.8
	椒盐桂花肉	桂花肉80g		
	黄瓜炒蛋	黄瓜90g, 鸡蛋35g	蛋白质 (g)	54.4
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g	脂肪 (g)	38.4
	酸辣汤	笋丝5g, 鸡蛋5g, 老豆腐25g, 上浆肉丝5g		
9月17日 星期五	红烧大排	上浆大排80g	能量 (kcal)	1430.0
	宫爆肉丁	上浆肉丁15g, 土豆80g, 无衣花生5g		
	炒时蔬	时蔬100g	蛋白质 (g)	60.8
	花卷	葱油花卷1只		
	米饭	米饭70g	脂肪 (g)	42.9
	榨菜蛋汤	榨菜丝15g, 鸡蛋5g		

学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料及单克量	营养
9月18日 星期六	芋艿烧鸭块	鸭边腿110g, 速冻芋艿40g	能量 (kcal) 1015.3
	豆沙月饼	豆沙月饼1只	
	肉糜冬瓜	肉糜15g, 冬瓜130g, 速冻毛豆肉10g	蛋白质 (g) 43.2
	炒时蔬	时蔬100g	
	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) 30.5
	油豆腐粉丝汤	小油豆腐5g, 粉丝5g	