

学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料及单克量	营养	
9月19日 星期日			能量 (kcal)	
			蛋白质 (g)	
			脂肪 (g)	
9月22日 星期三	香炸猪排拼荷包蛋	80g炸猪排0.5块, 荷包蛋1只	能量 (kcal)	1210.2
	肉丝粉丝	上浆肉丝15g, 山芋粉条20g		
	炒时蔬	时蔬100g	蛋白质 (g)	51.4
	玉米刀切	玉米刀切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)	36.3
	紫菜鱼丸汤	干裙带菜1g, 葱花鱼丸10g		
9月23日 星期四	沙茶鸭片	上浆鸭片60g, 笋片20g, 黑木耳1g	能量 (kcal)	1385.1
	菠萝咕老肉	糖水菠萝20g, 咕老肉65g, 番茄酱7g		
	洋葱土豆肉片	土豆40g, 洋葱70g, 上浆肉片15g	蛋白质 (g)	58.9
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g	脂肪 (g)	41.6
	鸡茸粟米羹	鸡肉糜5g, 鸡蛋5g, 粟米10g		
9月24日 星期五	红烧翅根	鸡根120g	能量 (kcal)	1070.3
	西葫芦肉片	西葫芦90g, 上浆肉片15g		
	炒时蔬	时蔬100g	蛋白质 (g)	45.5
	蒸饺	蒸饺2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)	32.1
	番茄卷心菜汤	番茄15g, 卷心菜30g		
9月26日 星期日	红烧肉圆	65g肉圆1只	能量 (kcal)	1410.4
	黑椒鸡块	黑椒鸡块4块		
	翡翠银芽肉丝	甜椒20g, 绿豆芽70g, 上浆肉丝15g	蛋白质 (g)	59.9
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g	脂肪 (g)	42.3
	肉糜海带汤	肉糜5g, 腌渍海带丝5g		