

## 学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料及单克量	营养
9月27日 星期一	黑椒猪柳	黑椒猪柳60g, 洋葱30g	能量 (kcal) 1376.4
	扇贝烩面筋	扇贝肉30g, 鱼面筋45g, 胡萝卜10g, 黑木耳0.2g	
	甜椒洋葱肉丝	甜椒15g, 洋葱120g, 上浆肉丝15g	蛋白质 (g) 58.5
	炒时蔬	时蔬100g	
	米饭	米饭70g	脂肪 (g) 41.3
	白菜肉圆粉丝汤	大白菜25g, 10g肉圆10g, 粉丝5g	
9月28日 星期二	酱烧鸭块	鸭边腿140g	能量 (kcal) 1295.1
	肉糜蒸蛋	肉糜40g, 鸡蛋55g	
	黄瓜木耳肉片	上浆肉片15g, 黑木耳0.2g, 黄瓜80g	蛋白质 (g) 55.0
	炒时蔬	时蔬100g	
	米饭	米饭70g	脂肪 (g) 38.9
	番茄蛋汤	鸡蛋5g, 番茄25g	
9月29日 星期三	风味烤翅拼雪花鸡柳	腌制鸡根75g, 雪花鸡柳50g	能量 (kcal) 1040.5
	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) 44.2
	胡萝卜刀切	胡萝卜刀切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) 31.2
	榨菜肉丝蛋汤	榨菜丝10g, 上浆肉丝5g, 鸡蛋5g	
9月30日 星期四	椒盐白鲳	60-70g白鲳70g	能量 (kcal) 1374.4
	京酱肉丝	上浆肉丝80g, 笋丝30g	
	咖喱培根土豆	土豆80g, 培根20g, 洋葱10g, 咖喱粉0.5g	蛋白质 (g) 58.4
	炒时蔬	时蔬100g	
	米饭	米饭70g	脂肪 (g) 41.2
	肉糜海带汤	肉糜5g, 腌渍海带丝5g	
			能量 (kcal)
			蛋白质 (g)
			脂肪 (g)