

## 学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料及单克量	营养
10月8日 星期五	樱花果木烤翅	樱花果木烤鸡翅105g	能量 (kcal) 1116.0
	三鲜鱼面筋	鱼面筋30g, 黑木耳0.2g, 胡萝卜5g, 大白菜90g	
	炒时蔬	时蔬100g	蛋白质 (g) 47.4
	千味龟兔包	千味龟兔赛跑卡通包1只	
	香肠蛋炒饭	38g雨润香肠19g, 鸡蛋25g, 青豆10g	脂肪 (g) 33.5
	紫菜鱼丸汤	干裙带菜1g, 葱花鱼丸10g	
10月9日 星期六	水晶虾仁	虾仁60g, 青豆25g, 粟米25g	能量 (kcal) 1441.1
	沙茶鸭片	上浆鸭片60g, 笋片20g, 黑木耳1g	
	翡翠银芽肉丝	甜椒20g, 绿豆芽70g, 上浆肉丝15g	蛋白质 (g) 61.2
	炒时蔬	时蔬100g	
	米饭	米饭70g	脂肪 (g) 43.2
	罗宋汤	红肠5g, 番茄15g, 卷心菜15g, 土豆15g, 洋葱3g, 番茄酱5g	
10月11日 星期一	酱爆肉丁	上浆肉丁70g, 笋丁20g	能量 (kcal) 1374.8
	香酥鸡米花	鸡米花85g	
	黄瓜木耳鸡片	上浆鸡片20g, 黑木耳0.2g, 黄瓜80g	蛋白质 (g) 58.4
	炒时蔬	时蔬100g	
	米饭	米饭70g	脂肪 (g) 41.2
	榨菜肉丝蛋汤	榨菜丝10g, 上浆肉丝5g, 鸡蛋5g	
10月12日 星期二	红烧翅根	鸡根120g	能量 (kcal) 1253.6
	椒盐白鲳	60-70g白鲳70g	
	鱼香茄子	肉糜15g, 茄子100g	蛋白质 (g) 53.3
	炒时蔬	时蔬100g	
	米饭	米饭70g	脂肪 (g) 37.6
	海带鸡汤	腌渍海带丝5g, 鸡背15g	
10月13日 星期三	香炸猪排拼蛋饺	80g炸猪排1块, 大蛋饺1只	能量 (kcal) 1362.0
	肉糜豆腐	肉糜15g, 老豆腐90g	
	炒时蔬	时蔬100g	蛋白质 (g) 57.9
	蒸饺	蒸饺2只	
	鲜虾火腿炒饭	虾仁20g, 青豆10g, 盐水方腿20g, 鸡蛋30g	脂肪 (g) 40.9
	番茄卷心菜汤	番茄15g, 卷心菜30g	

## 学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料及单克量	营养
10月14日 星期四	红烧肉圆	65g肉圆1只	能量 (kcal) 1477.1
	虾仁炒蛋	虾仁25g, 鸡蛋75g	
	咖喱培根土豆	土豆80g, 培根20g, 洋葱10g, 咖喱粉0.5g	蛋白质 (g) 62.8
	炒时蔬	时蔬100g	
	米饭	米饭70g	脂肪 (g) 44.3
	西湖牛肉羹	牛肉糜5g, 鸡蛋5g, 鲜蘑菇3g, 鲜香菇5g	
10月15日 星期五	南乳大肉	带皮五花肉110g, 南乳汁6g	能量 (kcal) 1664.3
	有机花菜鸡片	有机花菜100g, 上浆鸡片15g	
	炒时蔬	时蔬100g	蛋白质 (g) 70.7
	花卷	葱油花卷1只	
	三丝炒面	绿豆芽50g, 上浆鸡丝20g, 胡萝卜10g, 油面150g	脂肪 (g) 49.9
	酸辣汤	笋丝5g, 鸡蛋5g, 老豆腐25g, 上浆肉丝5g	