

学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料及单克量	营养	
10月18日 星期一	椒盐桂花肉	桂花肉80g	能量 (kcal)	1340.3
	黑椒猪柳	黑椒猪柳60g, 洋葱30g		
	花菜肉片	鲜花菜110g, 上浆肉片15g	蛋白质 (g)	57.0
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g	脂肪 (g)	40.2
	虾皮紫菜汤	虾皮1g, 干裙带菜1g		
10月19日 星期二	红烧鸡腿	鸡腿120g	能量 (kcal)	1315.1
	扇贝烩面筋	扇贝肉30g, 鱼面筋45g, 胡萝卜10g, 黑木耳0.2g		
	芹菜干丝肉丝	芹菜70g, 厚百叶10g, 上浆肉丝15g	蛋白质 (g)	55.9
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g	脂肪 (g)	39.5
	冬瓜扁尖汤	冬瓜40g, 扁尖5g		
10月20日 星期三	特色烤叉烧	叉烧肉100g	能量 (kcal)	959.4
	甜椒杏鲍菇鸡片	甜椒15g, 杏鲍菇70g, 上浆鸡片15g		
	炒时蔬	时蔬100g	蛋白质 (g)	40.8
	奶黄包	奶黄包1只		
	欧式培根炒饭	培根25g, 青豆15g, 鸡蛋30g	脂肪 (g)	28.8
	榨菜蛋汤	榨菜丝15g, 鸡蛋5g		
10月21日 星期四	肉糜蒸蛋	肉糜40g, 鸡蛋55g	能量 (kcal)	1299.7
	酱烧鸭块	鸭边腿140g		
	五香素鸡	素鸡片50g	蛋白质 (g)	55.2
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g	脂肪 (g)	39.0
	白菜肉圆粉丝汤	大白菜25g, 10g肉圆10g, 粉丝5g		
10月22日 星期五	香干烧肉	五香豆干40g, 带皮前上肉100g	能量 (kcal)	1526.4
	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)	64.9
	花卷	葱油花卷1只		
	意大利肉酱面	肉糜15g, 胡萝卜10g, 西芹5g, 洋葱10g, 意大利面55g, 番茄酱13g	脂肪 (g)	45.8
	罗宋汤	红肠5g, 番茄15g, 卷心菜15g, 土豆15g, 洋葱3g, 番茄酱5g		