

学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料及单克量	营养	
10月25日 星期一	黑椒猪柳	黑椒猪柳60g, 洋葱30g	能量 (kcal)	1346.3
	虾仁炒蛋	虾仁25g, 鸡蛋75g		
	甜椒杏鲍菇鸡片	甜椒15g, 杏鲍菇70g, 上浆鸡片15g	蛋白质 (g)	57.2
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g	脂肪 (g)	40.4
	鸡茸粟米羹	鸡肉糜5g, 鸡蛋5g, 粟米10g		
10月26日 星期二	红烧翅根	鸡根120g	能量 (kcal)	1267.8
	椒盐白鲳	60-70g白鲳70g		
	甜椒洋葱肉丝	甜椒15g, 洋葱120g, 上浆肉丝15g	蛋白质 (g)	53.9
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g	脂肪 (g)	38.0
	肉糜海带汤	肉糜5g, 腌渍海带丝5g		
10月27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)	1155.2
	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)	49.1
	卡通包	千味卡通包1只		
	日式海鲜炒饭	虾仁15g, 目鱼条20g, 洋葱10g, 胡萝卜10g	脂肪 (g)	34.7
	酸辣汤	笋丝5g, 鸡蛋5g, 老豆腐25g, 上浆肉丝5g		
10月28日 星期四	菠萝咕老肉	糖水菠萝20g, 咕老肉65g, 番茄酱7g	能量 (kcal)	1201.7
	盐水鸭	鸭边腿140g		
	胡萝卜西芹鸡片	胡萝卜10g, 西芹80g, 上浆鸡片20g	蛋白质 (g)	51.1
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g	脂肪 (g)	36.1
	紫菜鱼丸汤	干裙带菜1g, 葱花鱼丸10g		
10月29日 星期五	萝卜烧肉	白萝卜50g, 带皮前上肉100g	能量 (kcal)	1331.9
	金玉满堂	盐水方腿12g, 粟米55g, 青豆5g		
	炒时蔬	时蔬100g	蛋白质 (g)	56.6
	蒸饺	蒸饺2只		
	三丝炒河粉	绿豆芽50g, 上浆鸡丝20g, 胡萝卜10g, 河粉150g	脂肪 (g)	40.0
	油豆腐粉丝汤	小油豆腐5g, 粉丝5g		