

## 学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料及单克量	营养	
11月1日 星期一	红烧大排	上浆大排80g	能量 (kcal)	1550.9
	水晶虾仁	虾仁60g, 青豆25g, 粟米25g		
	甜椒茭白肉片	甜椒15g, 毛茭白65g, 上浆肉片15g	蛋白质 (g)	65.9
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g	脂肪 (g)	46.5
	紫菜蛋花汤	干裙带菜1g, 鸡蛋5g		
11月2日 星期二	红烧翅根	鸡根120g	能量 (kcal)	1473.7
	肉糜蒸蛋	肉糜40g, 鸡蛋55g		
	芹菜干丝肉丝	芹菜70g, 厚百叶10g, 上浆肉丝15g	蛋白质 (g)	62.6
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g	脂肪 (g)	44.2
	罗宋汤	红肠5g, 番茄15g, 卷心菜15g, 土豆15g, 洋葱3g, 番茄酱5g		
11月3日 星期三	南乳大肉	带皮五花肉110g, 南乳汁6g	能量 (kcal)	1309.8
	胡萝卜西兰花鸡片	胡萝卜10g, 鲜西兰花100g, 上浆鸡片15g		
	炒时蔬	时蔬100g	蛋白质 (g)	55.7
	花卷	葱油花卷1只		
	锦绣炒饭	盐水方腿15g, 青豆5g, 粟米10g, 胡萝卜5g, 鸡蛋25g,	脂肪 (g)	39.3
	鸡茸粟米羹	鸡肉糜5g, 鸡蛋5g, 粟米10g		
11月4日 星期四	蚝油肉片	蚝油肉片55g, 洋葱30g	能量 (kcal)	1232.9
	椒盐白鲳	60-70g白鲳70g		
	鱼香茄子	肉糜15g, 茄子100g	蛋白质 (g)	52.4
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g	脂肪 (g)	37.0
	油豆腐粉丝汤	小油豆腐5g, 粉丝5g		
11月5日 星期五	俄罗斯炒牛柳	洋葱30g, 黑椒牛肉条70g, 甜椒5g, 番茄酱5g	能量 (kcal)	968.1
	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)	41.1
	玉米味米糕	玉米味米糕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)	29.0
	酸辣汤	笋丝5g, 鸡蛋5g, 老豆腐25g, 上浆肉丝5g		