

学生菜单 中学15元 菜单

| 日期 | 菜谱 | 原料及单克量 | 营养 | |
|---------------|--------|---|--------------|--------|
| 11月15日 星期一 | 红烧大排 | 上浆大排80g | 能量 (kcal) | 1315.1 |
| | 椒盐小酥肉 | 小酥肉70g | | |
| | 黄瓜木耳鸡片 | 上浆鸡片15g, 黑木耳0.2g, 黄瓜80g | 蛋白质 (g) | 55.9 |
| | 炒时蔬 | 时蔬100g | | |
| | 米饭 | 米饭70g | 脂肪 (g) | 39.5 |
| | 紫菜鱼丸汤 | 干裙带菜1g, 葱花鱼丸10g | | |
| | | | | |
| 11月16日 星期二 | 红烧翅根 | 鸡根120g | 能量 (kcal) | 1491.6 |
| | 肉糜蒸蛋 | 肉糜35g, 鸡蛋55g | | |
| | 甜椒土豆肉片 | 甜椒15g, 土豆70g, 上浆肉片12g | 蛋白质 (g) | 63.4 |
| | 炒时蔬 | 时蔬100g | | |
| | 米饭 | 米饭70g | 脂肪 (g) | 44.7 |
| | 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17日 星期三 | 酱烧鸭块 | 鸭边腿130g | 能量 (kcal) | 1001.0 |
| | 甜椒茭白肉片 | 甜椒15g, 毛茭白65g, 上浆肉片15g | | |
| | 炒时蔬 | 时蔬100g | 蛋白质 (g) | 42.5 |
| | 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) | 30.0 |
| | 鸡茸粟米羹 | 鸡肉糜5g, 鸡蛋5g, 粟米10g | | |
| | | | | |
| 11月18日 星期四 | 鱼香肉丝 | 上浆肉丝67g, 笋丝20g | 能量 (kcal) | 1343.9 |
| | 椒盐白鲳 | 60-70g白鲳70g | | |
| | 肉糜豆腐 | 肉糜12g, 老豆腐85g | 蛋白质 (g) | 57.1 |
| | 炒时蔬 | 时蔬100g | | |
| | 米饭 | 米饭70g | 脂肪 (g) | 40.3 |
| | 油豆腐粉丝汤 | 小油豆腐5g, 粉丝5g | | |
| | | | | |
| 11月19日 星期五 | 红烧肉圆卤蛋 | 65g肉圆1只, 鸡蛋60g | 能量 (kcal) | 1419.8 |
| | 芹菜干丝肉丝 | 芹菜70g, 厚百叶10g, 上浆肉丝12g | | |
| | 炒时蔬 | 时蔬100g | 蛋白质 (g) | 60.3 |
| | 蒸饺 | 蒸饺2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) | 42.6 |
| | 酸辣汤 | 笋丝5g, 鸡蛋5g, 老豆腐25g, 上浆肉丝5g | | |
| | | | | |