

学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料及单克量	营养	
11月22日 星期一	香炸猪排	80g炸猪排1块	能量 (kcal)	1421.7
	沙茶鸭片	上浆鸭片60g, 笋片20g, 黑木耳1g		
	黄瓜炒蛋	黄瓜85g, 鸡蛋35g	蛋白质 (g)	60.4
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g	脂肪 (g)	42.7
	白菜粉丝汤	大白菜35g, 粉丝5g		
11月23日 星期二	酱爆肉丁	上浆肉丁67g, 笋丁20g	能量 (kcal)	1390.1
	香酥鸡米花	鸡米花80g		
	甜椒杏鲍菇肉片	甜椒15g, 杏鲍菇70g, 上浆肉片15g	蛋白质 (g)	59.1
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g	脂肪 (g)	41.7
	肉糜豆腐羹	肉糜5g, 老豆腐25g		
11月24日 星期三	酱烧鸭块	鸭边腿130g	能量 (kcal)	955.4
	莴笋肉片	毛茛笋160g, 上浆肉片15g		
	炒时蔬	时蔬100g	蛋白质 (g)	40.6
	花卷	葱油花卷1只		
	扬州炒饭	青豆10g, 盐水方腿15g, 鸡蛋30g	脂肪 (g)	28.7
	萝卜鸡汤	白萝卜30g, 鸡背15g		
11月25日 星期四	红烧翅根	鸡根120g	能量 (kcal)	1379.1
	菠萝咕老肉	糖水菠萝20g, 咕老肉60g, 番茄酱7g		
	鱼香茄子	肉糜12g, 茄子90g	蛋白质 (g)	58.6
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g	脂肪 (g)	41.4
	肉糜海带汤	肉糜5g, 腌渍海带丝5g		
11月26日 星期五	黑椒猪柳	黑椒猪柳57g, 洋葱30g	能量 (kcal)	1058.5
	山药木耳鸡片	山药90g, 黑木耳0.2g, 上浆鸡片12g, 甜椒10g		
	炒时蔬	时蔬100g	蛋白质 (g)	45.0
	牛牛包	牛牛包1只		
	咸肉菜饭	咸腿肉15g, 青菜80g	脂肪 (g)	31.8
	黄豆猪骨汤	黄豆5g, 汤骨15g		