

学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料及单克量	营养	
11月29日 星期一	酱爆肉丁	上浆肉丁67g, 笋丁20g	能量 (kcal)	1422.3
	香酥鸡米花	鸡米花80g		
	肉丝粉丝	上浆肉丝15g, 山芋粉条20g	蛋白质 (g)	60.4
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g	脂肪 (g)	42.7
	紫菜鱼丸汤	干裙带菜1g, 葱花鱼丸10g		
11月30日 星期二	椒盐小酥肉	小酥肉70g	能量 (kcal)	1297.4
	红烧肉圆	65g肉圆1只		
	黄瓜木耳肉片	黄瓜80g, 上浆肉片12g, 黑木耳0.2g	蛋白质 (g)	55.1
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g	脂肪 (g)	38.9
	油豆腐粉丝汤	小油豆腐5g, 粉丝5g		
12月1日 星期三	红烧翅根	鸡根120g	能量 (kcal)	1169.3
	咖喱培根土豆	土豆80g, 培根15g, 洋葱10g, 咖喱粉0.5g		
	炒时蔬	时蔬100g	蛋白质 (g)	49.7
	奶香小刀切	奶香小刀切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)	35.1
	虾皮紫菜汤	虾皮1g, 干裙带菜1g		
12月2日 星期四	蚝油肉片	蚝油肉片52g, 洋葱30g	能量 (kcal)	1188.3
	茄汁铁扒鱼	40-50g白鲳100g, 洋葱15g, 番茄酱5g		
	芹菜干丝肉丝	芹菜70g, 厚百叶10g, 上浆肉丝12g	蛋白质 (g)	50.5
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g	脂肪 (g)	35.6
	罗宋汤	红肠5g, 番茄15g, 卷心菜15g, 土豆15g, 洋葱3g, 番茄酱5g		
12月3日 星期五	红烧肉圆卤蛋	65g肉圆1只, 鸡蛋60g	能量 (kcal)	1283.8
	甜椒莲藕肉片	甜椒10g, 莲藕80g, 上浆肉片12g		
	炒时蔬	时蔬100g	蛋白质 (g)	54.6
	奶黄包	奶黄包1只		
	越南炒饭	青豆15g, 洋葱25g, 盐水方腿15g	脂肪 (g)	38.5
	酸辣汤	笋丝5g, 鸡蛋5g, 老豆腐25g, 上浆肉丝5g		