

学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料及单克量	营养	
12月6日 星期一	糖醋鸡柳	上浆鸡柳70g	能量 (kcal)	1296.2
	虾仁炒蛋	虾仁25g, 鸡蛋75g		
	烂糊肉丝	大白菜110g, 肉丝10g, 鲜香菇5g	蛋白质 (g)	55.1
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g	脂肪 (g)	38.9
	肉糜海带汤	肉糜5g, 腌渍海带丝5g		
12月7日 星期二	黑椒猪柳	黑椒猪柳57g, 洋葱30g	能量 (kcal)	1409.3
	肉糜蒸蛋	肉糜35g, 鸡蛋55g		
	甜椒杏鲍菇肉片	甜椒15g, 杏鲍菇70g, 上浆肉片15g	蛋白质 (g)	59.9
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g	脂肪 (g)	42.3
	粉丝萝卜汤	白萝卜25g, 粉丝5g		
12月8日 星期三	外婆红烧肉	带皮五花肉100g	能量 (kcal)	1334.5
	肉糜豆腐	肉糜12g, 老豆腐85g		
	炒时蔬	时蔬100g	蛋白质 (g)	56.7
	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)	40.0
	黄豆猪骨汤	黄豆5g, 汤骨15g		
12月9日 星期四	红烧鸡腿	鸡腿120g	能量 (kcal)	1213.7
	椒盐白鲳	60-70g白鲳70g		
	翡翠银芽肉丝	甜椒20g, 绿豆芽70g, 上浆肉丝15g	蛋白质 (g)	51.6
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g	脂肪 (g)	36.4
	紫菜蛋花汤	干裙带菜1g, 鸡蛋5g		
12月10日 星期五	红烧肉圆卤蛋	40g肉圆1只, 鸡蛋60g	能量 (kcal)	1238.3
	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)	52.6
	胡萝卜刀切	胡萝卜刀切1只		
	上海蛋炒饭	青豆10g, 粟米10g, 鸡蛋30g, 胡萝卜5g	脂肪 (g)	37.1
	鸡茸粟米羹	鸡肉糜5g, 鸡蛋5g, 粟米10g		