学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料及单克量	营养	
12月27日 星期一	糖醋鸡柳	上浆鸡柳70g	能量 (kcal)	1378.0
	香炸猪排	80g炸猪排1块		
	西葫芦肉片	西葫芦90g, 上浆肉片15g	蛋白质 (g)	58.6
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g	脂肪 (g)	41.3
	白菜粉丝汤	大白菜35g, 粉丝5g		
12月28日 星期二	宫保肉丁	上浆肉丁65g, 土豆30g, 无衣花生5g	能量 (kcal)	1398.0
	香酥鸡米花	鸡米花80g		
	番茄炒蛋	番茄90g, 鸡蛋32g	蛋白质 (g)	59.4
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g	脂肪 (g)	41.9
	鸡茸粟米羹	鸡肉糜5g, 鸡蛋5g, 粟米10g		
12月29日 星期三	红烧翅根	鸡根120g	能量 (kcal)	1094.8
	甜椒杏鲍菇肉片	甜椒15g, 杏鲍菇70g, 上浆肉片15g		
	炒时蔬	时蔬100g	蛋白质 (g)	46.5
	胡萝卜刀切	胡萝卜刀切1只		
	扬州炒饭	青豆10g, 盐水方腿15g, 鸡蛋30g	脂肪 (g)	32.8
	肉糜海带汤	肉糜5g, 腌渍海带丝5g		
12月30日 星期四	肉糜蒸蛋	肉糜35g, 鸡蛋55g	能量 (kcal)	1442.8
	菠萝咕老肉	糖水菠萝20g, 咕老肉60g, 番茄酱7g		
	肉丝粉丝	上浆肉丝15g, 山芋粉条20g	蛋白质 (g)	61.3
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g	脂肪 (g)	43.3
	虾皮紫菜汤	虾皮1g, 干裙带菜1g		
12月31日 星期五	酱烧鸭块	鸭边腿130g	能量 (kcal)	980.7
	三鲜鱼面筋	鱼面筋30g, 黑木耳0.2g, 胡萝卜5g, 大白菜90g		
	炒时蔬	时蔬100g	蛋白质 (g)	41.7
	新年饼干	新年饼干1块		
	上海蛋炒饭	青豆10g, 粟米10g, 鸡蛋30g, 胡萝卜5g	脂肪 (g)	29.4
	萝卜鸡汤	白萝卜30g, 鸡背15g		