

学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料及单克量	营养
8月29日 星期一			能量 (kcal)
			蛋白质 (g)
			脂肪 (g)
8月30日 星期二			能量 (kcal)
			蛋白质 (g)
			脂肪 (g)
8月31日 星期三			能量 (kcal)
			蛋白质 (g)
			脂肪 (g)
9月1日 星期四	红烧大排	上浆大排	能量 (kcal) 1454.9
	虾仁炒蛋	虾仁, 鸡蛋	
	烂糊肉丝	大白菜, 肉丝, 鲜香菇, 胡萝卜	蛋白质 (g) 61.8
	炒时蔬	时蔬	脂肪 (g) 43.6
	米饭	米饭	
	紫菜鱼丸汤	干裙带菜, 葱花鱼丸	
	卡通包	千味卡通包	
9月2日 星期五	卡兹鸡排	卡兹鸡排80g	能量 (kcal) 961.1
	鱼香茄子	肉糜, 茄子	蛋白质 (g) 40.8
	炒时蔬	时蔬	
	花卷	葱油花卷	脂肪 (g) 28.8
	五彩年糕	上浆肉丝, 五彩年糕, 大白菜	
	肉糜海带汤	肉糜, 腌渍海带丝	