

学生菜单 中学15元 菜单				
日期	菜谱	原料及单克量	营养	
9月5日 星期一	红烧肉圆	65g肉圆	能量 (kcal)	1298. 2
	椒盐小酥肉	小酥肉		
	番茄炒蛋	番茄, 鸡蛋	蛋白质 (g)	55. 2
	炒时蔬	时蔬		
	米饭	米饭	脂肪 (g)	38. 9
	虾皮紫菜汤	虾皮, 干裙带菜		
9月6日 星期二	红烧鸡腿	鸡腿	能量 (kcal)	1484. 3
	肉糜蒸蛋	肉糜, 鸡蛋		
	三鲜鱼面筋	鱼面筋, 黑木耳, 胡萝卜, 大白菜	蛋白质 (g)	63. 1
	炒时蔬	时蔬		
	米饭	米饭	脂肪 (g)	44. 5
	罗宋汤	红肠, 番茄, 卷心菜, 土豆, 洋葱, 番茄酱		
9月7日 星期三	菠萝咕老肉	糖水菠萝, 咕老肉, 番茄酱	能量 (kcal)	1006. 3
	五香素鸡	素鸡片		
	炒时蔬	时蔬	蛋白质 (g)	42. 8
	原味米糕	原味米糕		
	扬州炒饭	青豆, 盐水方腿, 鸡蛋	脂肪 (g)	30. 2
	土豆鸡汤	土豆, 鸡背		
9月8日 星期四	酱烧鸭块	鸭边腿	能量 (kcal)	1060. 3
	椒盐白鲳	60~70g白鲳		
	翡翠银芽肉丝	甜椒, 绿豆芽, 上浆肉丝	蛋白质 (g)	45. 1
	炒时蔬	时蔬		
	米饭	米饭	脂肪 (g)	31. 8
	虾皮冬瓜汤	虾皮, 冬瓜		
9月9日 星期五	黑椒牛肉饼	牛肉饼	能量 (kcal)	1218. 2
	芹菜干丝鸡丝	芹菜, 厚百叶, 上浆鸡丝		
	炒时蔬	时蔬	蛋白质 (g)	51. 8
	月饼	月饼		
	意大利肉酱面	肉糜, 胡萝卜, 西芹, 洋葱, 意大利面, 番茄酱	脂肪 (g)	36. 5
	萝卜猪骨汤	白萝卜, 汤骨		

第 1 页, 共 1 页