

学生菜单 中学15元 菜单			
日期	菜谱	原料及单克量	营养
9月12日 星期一			能量 (kcal)
			蛋白质 (g)
			脂肪 (g)
9月13日 星期二	酱爆肉丁	上浆肉丁, 笋丁	能量 (kcal)
	香酥鸡米花	鸡米花	
	三鲜鱼面筋	鱼面筋, 黑木耳, 胡萝卜, 大白菜	蛋白质 (g)
	炒时蔬	时蔬	
	米饭	米饭	脂肪 (g)
	肉糜海带汤	肉糜, 腌渍海带丝	
9月14日 星期三	红烧肉圆	65g肉圆	能量 (kcal)
	番茄炒蛋	番茄, 鸡蛋	
	炒时蔬	时蔬	蛋白质 (g)
	原味米糕	原味米糕	
	锦绣炒饭	盐水方腿, 青豆, 粟米, 胡萝卜, 鸡蛋,	脂肪 (g)
	罗宋汤	红肠, 番茄, 卷心菜, 土豆, 洋葱, 番茄酱	
9月15日 星期四	黑椒猪柳	黑椒猪柳, 洋葱	能量 (kcal)
	椒盐白鲳	60~70g白鲳	
	肉糜冬瓜	肉糜, 冬瓜, 速冻毛豆肉	蛋白质 (g)
	炒时蔬	时蔬	
	米饭	米饭	脂肪 (g)
	白菜粉丝汤	大白菜, 粉丝	
9月16日 星期五	美式汉堡包（大江）	大江汉堡, 汉堡面包	能量 (kcal)
	洋葱土豆肉片	土豆, 洋葱, 上浆肉片	
	炒时蔬	时蔬	蛋白质 (g)
	花卷	葱油花卷	
	扬州炒饭	青豆, 盐水方腿, 鸡蛋	脂肪 (g)
	紫菜鱼丸汤	干裙带菜, 葱花鱼丸	