

学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料及单克量	营养	
9月19日 星期一	鱼香肉丝	上浆肉丝, 笋丝	能量 (kcal)	1436.8
	黑椒鸡块	黑椒鸡块		
	大蛋饺	大蛋饺	蛋白质 (g)	61.1
	炒时蔬	时蔬		
	米饭	米饭	脂肪 (g)	43.1
	榨菜蛋汤	榨菜丝, 鸡蛋		
9月20日 星期二	烟熏鸭胸片	烟熏鸭胸片	能量 (kcal)	1224.1
	椒盐白鲳	60-70g白鲳		
	肉糜卷心菜粉丝	卷心菜, 粉丝, 胡萝卜, 肉糜	蛋白质 (g)	52.0
	炒时蔬	时蔬		
	米饭	米饭	脂肪 (g)	36.7
	萝卜猪骨汤	白萝卜, 汤骨		
9月21日 星期三	香炸猪排	80g炸猪排	能量 (kcal)	1143.6
	三鲜鱼面筋	鱼面筋, 黑木耳, 胡萝卜, 大白菜		
	炒时蔬	时蔬	蛋白质 (g)	48.6
	奶黄包	奶黄包		
	夏威夷炒饭	糖水菠萝, 西芹, 胡萝卜, 上浆鸡丁, 鸡蛋,	脂肪 (g)	34.3
	冬瓜鸡汤	冬瓜, 鸡背		

学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料及单克量	营养	
9月22日 星期四	黑椒猪柳	黑椒猪柳, 洋葱	能量 (kcal)	1411.1
	咖喱鸡腿	鸡腿, 咖喱粉		
	番茄炒蛋	番茄, 鸡蛋	蛋白质 (g)	60.0
	炒时蔬	时蔬		
	米饭	米饭	脂肪 (g)	42.3
	鸡茸粟米羹	鸡肉糜, 鸡蛋, 粟米		
9月23日 星期五	香辣大鸡块	80g香辣大鸡块	能量 (kcal)	1502.3
	宫爆肉丁	上浆肉丁, 土豆, 无衣花生		
	炒时蔬	时蔬	蛋白质 (g)	63.8
	花卷	葱油花卷		
	三丝炒面	绿豆芽, 上浆鸡丝, 胡萝卜, 油面	脂肪 (g)	45.1
	虾皮紫菜汤	虾皮, 干裙带菜		