

学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料	营养	
11月7日 星期一	沙茶鸭片	上浆鸭片, 笋片, 黑木耳	能量 (kcal)	1269.5
	香炸鱼排	80g鱼排		
	番茄炒蛋	番茄, 鸡蛋	蛋白质 (g)	54.0
	炒时蔬	时蔬		
	米饭	米饭	脂肪 (g)	38.1
	虾皮紫菜汤	虾皮, 干裙带菜		
11月8日 星期二	红烧肉圆	65g肉圆	能量 (kcal)	1279.7
	卡兹鸡柳	卡兹鸡柳		
	烂糊肉丝	大白菜, 肉丝, 鲜香菇, 胡萝卜	蛋白质 (g)	54.4
	炒时蔬	时蔬		
	米饭	米饭	脂肪 (g)	38.4
	冬瓜鸡汤	冬瓜, 鸡背		
11月9日 星期三	红烧翅根	鸡根	能量 (kcal)	1133.8
	翡翠银芽肉丝	甜椒, 绿豆芽, 上浆肉丝		
	炒时蔬	时蔬	蛋白质 (g)	48.2
	奶香小刀切	奶香小刀切		
	锦绣炒饭	盐水方腿, 青豆, 粟米, 胡萝卜, 鸡蛋,	脂肪 (g)	34.0
	榨菜蛋汤	榨菜丝, 鸡蛋		

学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料	营养	
11月10日 星期四	糖醋鸡柳	上浆鸡柳	能量 (kcal)	1126.7
	椒盐白鲳	60-70g白鲳		
	黄金腐依包	豆腐衣包肉	蛋白质 (g)	47.9
	炒时蔬	时蔬		
	米饭	米饭	脂肪 (g)	33.8
	白菜粉丝汤	大白菜, 粉丝		
11月11日 星期五	香酥汉堡	大江汉堡	能量 (kcal)	1102.1
	黄瓜木耳肉片	黄瓜, 上浆肉片, 黑木耳		
	炒时蔬	时蔬	蛋白质 (g)	46.8
	花卷	葱油花卷		
	上海蛋炒饭	青豆, 粟米, 鸡蛋, 胡萝卜	脂肪 (g)	33.1
	虾皮萝卜汤	虾皮, 白萝卜		