

学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料	营养	
11月14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		
11月15日 星期二	烟熏鸭胸片	烟熏鸭胸片	能量 (kcal)	1224.1
	茄汁白鲳	60-70g白鲳, 番茄酱		
	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		
11月16日 星期三	肉糜蒸蛋	肉糜, 鸡蛋	能量 (kcal)	1144.4
	干锅千叶豆腐	千叶豆腐, 洋葱, 黑木耳, 甜椒		
	炒时蔬	时蔬	蛋白质 (g)	48.6
	奶黄包	奶黄包		
	越南炒饭	青豆, 洋葱, 盐水方腿	脂肪 (g)	34.3
	酸辣汤	笋丝, 鸡蛋, 老豆腐, 上浆肉丝		

学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料	营养	
11月17日 星期四	黑椒猪柳	黑椒猪柳, 洋葱	能量 (kcal)	1434.3
	咖喱鸡块	鸡边腿, 土豆, 洋葱, 胡萝卜, 咖喱粉,		
	番茄炒蛋	番茄, 鸡蛋	蛋白质 (g)	61.0
	炒时蔬	时蔬		
	米饭	米饭		
	鸡茸粟米羹	鸡肉糜, 鸡蛋, 粟米	脂肪 (g)	43.0
11月18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		
	虾皮紫菜汤	虾皮, 干裙带菜	脂肪 (g)	45.1