

学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料	营养	
11月21日 星期一	菠萝咕老肉	糖水菠萝, 咕老肉, 番茄酱	能量 (kcal)	867.6
	烟熏鸭胸片	烟熏鸭胸片		
	肉糜冬瓜	肉糜, 冬瓜, 速冻毛豆肉	蛋白质 (g)	36.9
	炒时蔬	时蔬		
	米饭	米饭	脂肪 (g)	26.0
	白菜粉丝汤	大白菜, 粉丝		
11月22日 星期二	香脆藕夹	藕夹	能量 (kcal)	1058.4
	鸳鸯双烩丸	10g肉圆, 葱花鱼丸		
	肉丝粉丝	上浆肉丝, 山芋粉条	蛋白质 (g)	45.0
	炒时蔬	时蔬		
	米饭	米饭	脂肪 (g)	31.8
	黄豆芽油豆腐汤	小油豆腐, 黄豆芽		
11月23日 星期三	红烧翅根	鸡根	能量 (kcal)	942.4
	烂糊肉丝	大白菜, 肉丝, 鲜香菇, 胡萝卜		
	炒时蔬	时蔬	蛋白质 (g)	40.1
	奶香小刀切	奶香小刀切		
	田园炒饭	青豆, 日本南瓜, 鸡蛋, 米饭	脂肪 (g)	28.3
	鸡茸粟米羹	鸡肉糜, 鸡蛋, 粟米		

学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料	营养	
11月24日 星期四	南乳鸭根	鸭根, 南乳汁	能量 (kcal)	794.6
	香炸鱼排	80g鱼排		
	翡翠银芽肉丝	甜椒, 绿豆芽, 上浆肉丝	蛋白质 (g)	33.8
	炒时蔬	时蔬		
	米饭	米饭	脂肪 (g)	23.8
	虾皮冬瓜汤	虾皮, 冬瓜		
11月25日 星期五	红烧鸡块	鸡边腿	能量 (kcal)	985.1
	甜椒土豆肉片	甜椒, 土豆, 上浆肉片		
	炒时蔬	时蔬	蛋白质 (g)	41.9
	千味红枣玉米花卷	千味红枣玉米花卷		
	上海蛋炒饭	青豆, 粟米, 鸡蛋, 胡萝卜, 米饭,	脂肪 (g)	29.6
	紫菜蛋花汤	干裙带菜, 鸡蛋		