

学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料	营养	
12月5日 星期一	蚝油肉片	蚝油肉片, 洋葱	能量 (kcal)	933.6
	香脆藕夹	藕夹		
	番茄炒蛋	番茄, 鸡蛋	蛋白质 (g)	39.7
	炒时蔬	时蔬		
	米饭	米饭	脂肪 (g)	28.0
	虾皮紫菜汤	虾皮, 干裙带菜		
12月6日 星期二	肉糜蒸蛋	肉糜, 鸡蛋	能量 (kcal)	989.8
	卡兹鸡柳	卡兹鸡柳		
	肉丝粉丝	上浆肉丝, 山芋粉条	蛋白质 (g)	42.1
	炒时蔬	时蔬		
	米饭	米饭	脂肪 (g)	29.7
	萝卜鸡汤	白萝卜, 鸡背		
12月7日 星期三 大雪	红烧鸡块	鸡边腿	能量 (kcal)	925.1
	翡翠银芽肉丝	甜椒, 绿豆芽, 上浆肉丝		
	炒时蔬	时蔬	蛋白质 (g)	39.3
	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, 米饭	脂肪 (g)	27.8
	番茄蛋汤	鸡蛋, 番茄		

学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料	营养	
12月8日 星期四	糖醋鸡柳	上浆鸡柳	能量 (kcal)	846.1
	豆豉蒸鱼翅	罗非鱼下巴, 豆豉		
	肉糜冬瓜	肉糜, 冬瓜, 速冻毛豆肉	蛋白质 (g)	36.0
	炒时蔬	时蔬		
	米饭	米饭	脂肪 (g)	25.4
	白菜粉丝汤	大白菜, 粉丝		
12月9日 星期五	香辣大鸡块	80g香辣大鸡块	能量 (kcal)	887.0
	甜椒土豆肉片	甜椒, 土豆, 上浆肉片		
	炒时蔬	时蔬	蛋白质 (g)	37.7
	花卷	葱油花卷		
	扬州炒饭	青豆, 盐水方腿, 鸡蛋, 米饭	脂肪 (g)	26.6
	紫菜蛋花汤	干裙带菜, 鸡蛋		