

学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料	营养	
12月12日 星期一	鱼香肉丝	上浆肉丝, 笋丝	能量 (kcal)	1077.3
	黑椒鸡块	黑椒鸡块		
	大蛋饺	大蛋饺	蛋白质 (g)	45.8
	炒时蔬	时蔬		
	米饭	米饭	脂肪 (g)	32.3
	榨菜蛋汤	榨菜丝, 鸡蛋		
12月13日 星期二	沙茶鸭片	上浆鸭片, 笋片, 黑木耳	能量 (kcal)	862.8
	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)	36.7
	炒时蔬	时蔬		
	米饭	米饭	脂肪 (g)	25.9
	虾皮冬瓜汤	虾皮, 冬瓜		
12月14日 星期三	骨肉相连	骨肉相连	能量 (kcal)	930.5
	烂糊肉丝	大白菜, 肉丝, 鲜香菇, 胡萝卜		
	炒时蔬	时蔬	蛋白质 (g)	39.5
	奶黄包	奶黄包		
	上海蛋炒饭	青豆, 粟米, 鸡蛋, 胡萝卜, 米饭,	脂肪 (g)	27.9
	黄豆芽油豆腐汤	小油豆腐, 黄豆芽		

学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料	营养	
12月15日 星期四	黑椒猪柳	黑椒猪柳, 洋葱	能量 (kcal)	902.5
	滑炒罗非鱼片	罗非鱼片, 黑木耳, 速冻毛豆肉		
	番茄炒蛋	番茄, 鸡蛋	蛋白质 (g)	38.4
	炒时蔬	时蔬		
	米饭	米饭		
	鸡茸粟米羹	鸡肉糜, 鸡蛋, 粟米	脂肪 (g)	27.1
12月16日 星期五	香辣大鸡块	80g香辣大鸡块	能量 (kcal)	907.2
	宫爆肉丁	上浆肉丁, 土豆, 无衣花生		
	炒时蔬	时蔬	蛋白质 (g)	38.6
	奶香小刀切	奶香小刀切		
	越南炒饭	青豆, 洋葱, 盐水方腿, 米饭		
	虾皮紫菜汤	虾皮, 干裙带菜	脂肪 (g)	27.2