

学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料	营养	
12月19日 星期一	酱爆肉丁	上浆肉丁, 笋丁	能量 (kcal)	929.5
	葱油鱼丸	葱花鱼丸		
	芹菜干丝鸡丝	芹菜, 厚百叶, 上浆鸡丝	蛋白质 (g)	39.5
	炒时蔬	时蔬		
	米饭	米饭	脂肪 (g)	27.9
	白菜粉丝汤	大白菜, 粉丝		
12月20日 星期二	茄汁咕老肉	咕老肉, 番茄酱	能量 (kcal)	841.4
	豆豉蒸罗非鱼	罗非鱼片, 豆豉		
	烂糊肉丝	大白菜, 肉丝, 鲜香菇, 胡萝卜	蛋白质 (g)	35.8
	炒时蔬	时蔬		
	米饭	米饭	脂肪 (g)	25.2
	鸡茸粟米羹	鸡肉糜, 鸡蛋, 粟米		
12月21日 星期三	红烧翅根	鸡根	能量 (kcal)	910.1
	甜椒土豆肉片	甜椒, 土豆, 上浆肉片		
	炒时蔬	时蔬	蛋白质 (g)	38.7
	花卷	葱油花卷		
	肉糜酱油炒饭	肉糜, 青豆, 洋葱, 米饭	脂肪 (g)	27.3
	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22日 星期四 冬至	酱烧鸭根	鸭根	能量 (kcal)	827.9
	糖醋鲳鱼块	40-50g白鲳, 洋葱		
	胡萝卜花菜肉片	胡萝卜, 鲜花菜, 上浆肉片	蛋白质 (g)	35.2
	炒时蔬	时蔬		
	米饭	米饭	脂肪 (g)	24.8
	萝卜鸡汤	白萝卜, 鸡背		
12月23日 星期五	香炸猪排	80g炸猪排	能量 (kcal)	1058.1
	肉丝粉丝	上浆肉丝, 山芋粉条		
	炒时蔬	时蔬	蛋白质 (g)	45.0
	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)	31.7
	紫菜蛋花汤	干裙带菜, 鸡蛋		