

学生菜单 中学15元 菜单			
日期	菜谱	原料	营养
2月15日 星期三	红烧大排	上浆大排	能量 (kcal)1067.9
	虾仁炒蛋	虾仁, 鸡蛋	
	芹菜鸡丝	芹菜, 上浆鸡丝	蛋白质 (g)45.4
	炒时蔬	时蔬	
	米饭	米饭	脂肪 (g)32.0
	紫菜鱼丸汤	干裙带菜, 葱花鱼丸	
	兔子包	兔子包	
2月16日 星期四	酱烧鸭根	鸭根	能量 (kcal)875.7
	茄汁鲳鱼块	40-50g白鲳, 洋葱, 番茄酱	
	三鲜鱼面筋	鱼面筋, 黑木耳, 胡萝卜, 大白菜	蛋白质 (g)37.2
	炒时蔬	时蔬	
	米饭	米饭	脂肪 (g)26.3
	萝卜鸡汤	白萝卜, 鸡背	
2月17日 星期五	香辣大鸡块	80g香辣大鸡块	能量 (kcal)1000.7
	烤麸肉片	面筋块, 笋片, 上浆肉片	
	炒时蔬	时蔬	蛋白质 (g)42.5
	原味米糕	原味米糕	
	上海蛋炒饭	青豆, 粟米, 鸡蛋, 胡萝卜, 米饭,	脂肪 (g)30.0
	白菜粉丝汤	大白菜, 粉丝	

第 1 页, 共 1 页