

学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料	营养	
2月20日 星期一	蚝油肉片	蚝油肉片, 洋葱	能量 (kcal)	973.0
	黑椒鸡块	黑椒鸡块		
	肉糜冬瓜	肉糜, 冬瓜, 速冻毛豆肉	蛋白质 (g)	41.4
	炒时蔬	时蔬		
	米饭	米饭	脂肪 (g)	29.2
	榨菜蛋汤	榨菜丝, 鸡蛋		
2月21日 星期二	沙茶鸭片	上浆鸭片, 笋片, 黑木耳	能量 (kcal)	968.5
	肉糜蒸蛋	肉糜, 鸡蛋		
	翡翠银芽肉丝	甜椒, 绿豆芽, 上浆肉丝	蛋白质 (g)	41.2
	炒时蔬	时蔬		
	米饭	米饭	脂肪 (g)	29.1
	鸡茸粟米羹	鸡肉糜, 鸡蛋, 粟米		
2月22日 星期三	茄汁罗非鱼片	罗非鱼片, 番茄酱	能量 (kcal)	924.4
	宫爆鸡丁	上浆鸡丁, 土豆, 无衣花生		
	炒时蔬	时蔬	蛋白质 (g)	39.3
	奶黄包	奶黄包		
	肉糜酱油炒饭	肉糜, 青豆, 洋葱, 米饭	脂肪 (g)	27.7
	酸辣汤	笋丝, 鸡蛋, 老豆腐, 上浆肉丝		

学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料	营养	
2月23日 星期四	酱烧鸭块	鸭边腿	能量 (kcal)	1046.1
	香脆藕夹	藕夹		
	烂糊肉丝	大白菜, 肉丝, 鲜香菇, 胡萝卜	蛋白质 (g)	44.5
	炒时蔬	时蔬		
	米饭	米饭	脂肪 (g)	31.4
	紫菜蛋花汤	干裙带菜, 鸡蛋		
2月24日 星期五	骨肉相连	骨肉相连	能量 (kcal)	980.7
	莴笋炒蛋	毛莴笋, 鸡蛋		
	炒时蔬	时蔬	蛋白质 (g)	41.7
	奶香小刀切	奶香小刀切		
	三丝炒面	绿豆芽, 上浆鸡丝, 胡萝卜, 油面	脂肪 (g)	29.4
	黄豆猪骨汤	黄豆, 汤骨		