

学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料	营养	
2月27日 星期一	红烧肉圆	65g肉圆	能量 (kcal)	1153.4
	椒盐小酥肉	小酥肉		
	肉丝粉丝	上浆肉丝, 山芋粉条	蛋白质 (g)	49.0
	炒时蔬	时蔬		
	米饭	米饭	脂肪 (g)	34.6
	虾皮冬瓜汤	虾皮, 冬瓜		
2月28日 星期二	糖醋鸡柳	上浆鸡柳	能量 (kcal)	801.9
	椒盐白鲳	60-70g白鲳		
	芹菜干丝肉丝	芹菜, 厚百叶, 上浆肉丝	蛋白质 (g)	34.1
	炒时蔬	时蔬		
	米饭	米饭	脂肪 (g)	24.1
	罗宋汤	红肠, 番茄, 卷心菜, 土豆, 洋葱, 番茄酱		
3月1日 星期三	红烧大排	上浆大排	能量 (kcal)	1055.9
	肉糜冬瓜	肉糜, 冬瓜, 速冻毛豆肉		
	炒时蔬	时蔬	蛋白质 (g)	44.9
	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)	31.7
	虾皮紫菜汤	虾皮, 干裙带菜		

学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料	营养	
3月2日 星期四	酱烧鸭块	鸭边腿	能量 (kcal)	1010.8
	虾仁炒蛋	虾仁, 鸡蛋		
	烂糊肉丝	大白菜, 肉丝, 鲜香菇, 胡萝卜	蛋白质 (g)	43.0
	炒时蔬	时蔬		
	米饭	米饭	脂肪 (g)	30.3
	鸡茸粟米羹	鸡肉糜, 鸡蛋, 粟米		
3月3日 星期五	黑椒鸡块	黑椒鸡块	能量 (kcal)	1020.7
	肉糜豆腐	肉糜, 老豆腐		
	炒时蔬	时蔬	蛋白质 (g)	43.4
	花卷	葱油花卷		
	越南炒饭	青豆, 洋葱, 盐水方腿, 米饭	脂肪 (g)	30.6
	粉丝萝卜汤	白萝卜, 粉丝		