

学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料	营养	
3月6日 星期一	黑椒猪柳	黑椒猪柳, 洋葱	能量 (kcal)	1016.1
	香脆藕夹	藕夹		
	番茄炒蛋	番茄, 鸡蛋	蛋白质 (g)	43.2
	炒时蔬	时蔬		
	米饭	米饭	脂肪 (g)	30.5
	酸辣汤	笋丝, 鸡蛋, 老豆腐, 上浆肉丝		
3月7日 星期二	扇贝烩面筋	扇贝肉, 鱼面筋, 胡萝卜, 黑木耳	能量 (kcal)	907.3
	酥香雪花鸡柳	雪花鸡柳		
	肉丝粉丝	上浆肉丝, 山芋粉条	蛋白质 (g)	38.6
	炒时蔬	时蔬		
	米饭	米饭	脂肪 (g)	27.2
	冬瓜鸡汤	冬瓜, 鸡背		
3月8日 星期三	红烧翅根	鸡根	能量 (kcal)	923.4
	翡翠银芽肉丝	甜椒, 绿豆芽, 上浆肉丝		
	炒时蔬	时蔬	蛋白质 (g)	39.2
	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)	27.7
	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	
3月9日 星期四	糖醋鸡柳	上浆鸡柳	能量 (kcal)	838.4
	豆豉蒸罗非鱼	罗非鱼片, 豆豉		
	肉糜冬瓜	肉糜, 冬瓜, 速冻毛豆肉	蛋白质 (g)	35.6
	炒时蔬	时蔬		
	米饭	米饭	脂肪 (g)	25.2
	白菜粉丝汤	大白菜, 粉丝		
3月10日 星期五	香辣大鸡块	80g香辣大鸡块	能量 (kcal)	855.0
	甜椒土豆肉片	甜椒, 土豆, 上浆肉片		
	炒时蔬	时蔬	蛋白质 (g)	36.3
	花卷	葱油花卷		
	肉糜酱油炒饭	肉糜, 青豆, 洋葱, 米饭	脂肪 (g)	25.7
	榨菜蛋汤	榨菜丝, 鸡蛋		