学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料	营养	
3月13日 星期一	鱼香肉丝	上浆肉丝, 笋丝	能量 (kcal)	989.9
	黑椒鸡块	黑椒鸡块		
	甜椒杏鲍菇鸡片	甜椒, 杏鲍菇, 上浆鸡片	蛋白质 (g)	42.1
	炒时蔬	时蔬		
	米饭	米饭	脂肪 (g)	29.7
	榨菜蛋汤	榨菜丝, 鸡蛋		
3月14日 星期二	沙茶鸭片	上浆鸭片, 笋片, 黑木耳	能量 (kcal)	862.8
	茄汁白鲳	60-70g白鲳, 番茄酱		
	肉糜卷心菜粉丝	卷心菜, 粉丝, 胡萝卜, 肉糜	蛋白质 (g)	36.7
	炒时蔬	时蔬		
	米饭	米饭	脂肪 (g)	25.9
	虾皮冬瓜汤	虾皮, 冬瓜		
3月15日 星期三	红烧鸡块	鸡边腿	能量 (kcal)	688.0
	烂糊肉丝	大白菜, 肉丝, 鲜香菇, 胡萝卜		
	炒时蔬	时蔬	蛋白质 (g)	29.2
	奶黄包	奶黄包		
	欧式培根炒饭	培根, 青豆, 鸡蛋	脂肪 (g)	20.6
	黄豆芽油豆腐汤	小油豆腐, 黄豆芽		

学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料	营养	
3月16日 星期四	黑椒猪柳	黑椒猪柳, 洋葱	能量 (kcal)	893.9
	酱爆鱿鱼卷	鱿鱼脆脆卷, 洋葱		
	番茄炒蛋	番茄, 鸡蛋	蛋白质 (g)	38.0
	炒时蔬	时蔬		
	米饭	米饭	脂肪 (g)	26.8
	鸡茸粟米羹	鸡肉糜, 鸡蛋, 粟米		
3月17日 星期五	香炸猪排	80g炸猪排	能量 (kcal)	762.7
	宫爆鸡丁	上浆鸡丁, 土豆, 无衣花生		
	炒时蔬	时蔬	蛋白质 (g)	32.4
	奶香小刀切	奶香小刀切		
	芹香腊肠炒饭	广式香肠, 鸡蛋, 芹菜, 胡萝卜	脂肪 (g)	22.9
	虾皮紫菜汤	虾皮, 干裙带菜		