

学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料	营养	
3月20日 星期一	酱爆肉丁	上浆肉丁, 笋丁	能量 (kcal)	890.5
	香炸鱼排	80g鱼排		
	芹菜干丝鸡丝	芹菜, 厚百叶, 上浆鸡丝	蛋白质 (g)	37.8
	炒时蔬	时蔬		
	米饭	米饭	脂肪 (g)	26.7
	白菜粉丝汤	大白菜, 粉丝		
3月21日 星期二	茄汁咕老肉	咕老肉, 番茄酱	能量 (kcal)	838.4
	酱烧鸭根	鸭根		
	烂糊肉丝	大白菜, 肉丝, 鲜香菇, 胡萝卜	蛋白质 (g)	35.6
	炒时蔬	时蔬		
	米饭	米饭	脂肪 (g)	25.2
	虾皮冬瓜汤	虾皮, 冬瓜		
3月22日 星期三	卡兹鸡排	卡兹鸡排80g	能量 (kcal)	910.1
	肉糜豆腐	肉糜, 老豆腐		
	炒时蔬	时蔬	蛋白质 (g)	38.7
	花卷	葱油花卷		
	肉糜酱油炒饭	肉糜, 青豆, 洋葱, 米饭	脂肪 (g)	27.3
	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23日 星期四	烟熏鸭胸片	烟熏鸭胸片	能量 (kcal)	792.1
	茄汁鲳鱼块	40-50g白鲳, 洋葱, 番茄酱		
	胡萝卜花菜肉片	胡萝卜, 鲜花菜, 上浆肉片	蛋白质 (g)	33.7
	炒时蔬	时蔬		
	米饭	米饭	脂肪 (g)	23.8
	萝卜鸡汤	白萝卜, 鸡背		
3月24日 星期五	红烧翅根	鸡根	能量 (kcal)	996.8
	甜椒土豆肉片	甜椒, 土豆, 上浆肉片		
	炒时蔬	时蔬	蛋白质 (g)	42.4
	奶黄包	奶黄包		
	上海蛋炒饭	青豆, 粟米, 鸡蛋, 胡萝卜, 米饭,	脂肪 (g)	29.9
	油豆腐白菜汤	小油豆腐, 大白菜		