

学生菜单 中学15元 菜单

| 日期 | 菜谱 | 原料 | 营养 | |
|--------------|--------|--------------------|--------------|--------|
| 3月27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 | | |
| | | | | |
| 3月28日 星期二 | 沙茶鸭片 | 上浆鸭片, 笋片, 黑木耳 | 能量 (kcal) | 1323.6 |
| | 特色双档 | 40g荠菜百叶包, 35g油面筋塞肉 | | |
| | 翡翠银芽肉丝 | 甜椒, 绿豆芽, 上浆肉丝 | 蛋白质 (g) | 56.3 |
| | 炒时蔬 | 时蔬 | | |
| | 米饭 | 米饭 | 脂肪 (g) | 39.7 |
| | 鸡茸粟米羹 | 鸡肉糜, 鸡蛋, 粟米 | | |
| | | | | |
| 3月29日 星期三 | 肉糜蒸蛋 | 肉糜, 鸡蛋 | 能量 (kcal) | 1027.9 |
| | 宫爆鸡丁 | 上浆鸡丁, 土豆, 无衣花生 | | |
| | 炒时蔬 | 时蔬 | 蛋白质 (g) | 43.7 |
| | 花卷 | 葱油花卷 | | |
| | 肉糜酱油炒饭 | 肉糜, 青豆, 洋葱, 米饭 | 脂肪 (g) | 30.8 |
| | 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 | |
|--------------|-------|--------------------|--------------|--------|
| 3月30日 星期四 | 酱烧鸭根 | 鸭根 | 能量 (kcal) | 919.9 |
| | 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) | 39.1 |
| | 炒时蔬 | 时蔬 | | |
| | 米饭 | 米饭 | 脂肪 (g) | 27.6 |
| | 紫菜蛋花汤 | 干裙带菜, 鸡蛋 | | |
| | | | | |
| 3月31日 星期五 | 红烧肉圆 | 65g肉圆 | 能量 (kcal) | 1080.7 |
| | 莴笋炒蛋 | 毛莴笋, 鸡蛋 | | |
| | 炒时蔬 | 时蔬 | 蛋白质 (g) | 45.9 |
| | 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) | 32.4 |
| | 黄豆猪骨汤 | 黄豆, 汤骨 | | |
| | | | | |