

## 学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料	营养	
12月25日 星期一	香骨鸡	香骨鸡77g	能量 (kcal)	819.7
	酱爆肉丁	上浆肉丁67g, 笋丁20g		
	干锅千叶豆腐	千叶豆腐70g, 洋葱10g, 黑木耳0.2g, 甜椒10g	蛋白质 (g)	44.6
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	25.4
	咖喱白菜粉丝汤	大白菜25g, 粉丝5g, 咖喱粉0.3g		
12月26日 星期二	菠萝锅包肉	锅包肉65g, 糖水菠萝20g, 甜椒5g, 番茄酱7g	能量 (kcal)	617.4
	卤汁鲳鱼块	40-50g白鲳80g		
	番茄炒蛋	番茄90g, 鸡蛋30g	蛋白质 (g)	35.6
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	12.7
	虾皮紫菜汤	虾皮1g, 干裙带菜1g		
12月27日 星期三	红烧翅根	鸡根120g	能量 (kcal)	711.2
	胡萝卜花菜肉片	胡萝卜10g, 鲜花菜90g, 上浆肉片15g		
	炒时蔬	时蔬100g	蛋白质 (g)	39.1
	黑米味猫爪糕	黑米味猫爪糕1只		
	锦绣炒饭	盐水方腿15g, 粟米10g, 胡萝卜5g, 鸡蛋25g, 大米75g,	脂肪 (g)	14.5
	玉米猪骨汤	玉米棒30g, 汤骨15g		

## 学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料	营养	
12月28日 星期四	椒盐小酥肉	小酥肉80g	能量 (kcal)	876.6
	酱烧鸭块	鸭边腿130g		
	金玉满堂	盐水方腿15g, 粟米55g, 胡萝卜5g	蛋白质 (g)	45.1
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	27.8
	油豆腐白菜汤	小油豆腐5g, 大白菜25g		
12月29日 星期五	香炸猪排	炸猪排80g	能量 (kcal)	603.3
	三鲜鱼面筋	鱼面筋30g, 黑木耳0.2g, 胡萝卜5g, 大白菜90g		
	炒时蔬	时蔬100g	蛋白质 (g)	30.3
	奶黄包	奶黄包1只		
	三丝炒米粉	绿豆芽40g, 上浆鸡丝20g, 胡萝卜10g, 米粉150g	脂肪 (g)	17.4
	萝卜猪骨汤	白萝卜30g, 汤骨15g		