

学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料	营养
1月1日 星期一			能量 (kcal)
			蛋白质 (g)
			脂肪 (g)
1月2日 星期二	香酥鸡米花	鸡米花80g	能量 (kcal) 683.4
	京酱肉片	上浆肉片60g, 洋葱30g	
	翡翠银芽肉丝	甜椒20g, 绿豆芽70g, 上浆肉丝15g	蛋白质 (g) 45.6
	炒时蔬	时蔬100g	
	米饭	大米75g	脂肪 (g) 27.8
	白菜贡丸粉丝汤	大白菜20g, 贡丸10g, 粉丝5g	
1月3日 星期三	红烧肉圆	65g肉圆1只	能量 (kcal) 602.4
	鱼香海带丝	肉糜15g, 腌渍海带丝30g	
	炒时蔬	时蔬100g	蛋白质 (g) 28.6
	花卷	葱油花卷1只	
	越南炒饭	洋葱25g, 盐水方腿15g, 大米75g	脂肪 (g) 16.3
	虾皮紫菜汤	虾皮1g, 干裙带菜1g	

学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料	营养
1月4日 星期四	香脆藕夹	藕夹2只	能量 (kcal) 953.8
	茄汁鲳鱼块	40-50g白鲳80g, 番茄酱5g	
	肉糜冬瓜	肉糜15g, 冬瓜130g, 速冻毛豆肉10g	蛋白质 (g) 32.4
	炒时蔬	时蔬100g	
	米饭	大米75g	脂肪 (g) 53.2
	鸡茸粟米羹	鸡肉糜5g, 鸡蛋5g, 粟米10g	
1月5日 星期五	藤椒鸡排	腌制胸排80g	能量 (kcal) 707.5
	西葫芦肉片	西葫芦90g, 上浆肉片15g, 黑木耳0.2g	
	炒时蔬	时蔬100g	蛋白质 (g) 37.1
	奶香小刀切	奶香小刀切1只	
	肉糜酱油炒饭	肉糜10g, 洋葱10g, 大米75g	脂肪 (g) 29.4
	黄豆猪骨汤	黄豆5g, 汤骨15g	