

学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料	营养
2月19日 星期一	香酥鸡米花	鸡米花80g	能量 (kcal) 692.2
	红烧大排	上浆大排80g	
	芹菜肉丝	芹菜80g, 上浆肉丝15g	蛋白质 (g) 43.2
	炒时蔬	时蔬100g	
	米饭	大米75g	脂肪 (g) 26.0
	紫菜鱼丸汤	干裙带菜1g, 葱花鱼丸10g	
	柿柿如意包	柿子包1只	
2月20日 星期二	茄汁牛肉丸	牛肉丸75g, 番茄酱10g	能量 (kcal) 812.4
	黑椒鸡块	黑椒鸡块4块	
	金玉满堂	盐水方腿15g, 粟米55g, 胡萝卜5g	蛋白质 (g) 42.2
	炒时蔬	时蔬100g	
	米饭	大米75g	脂肪 (g) 21.7
	白菜粉丝汤	大白菜25g, 粉丝5g	
2月21日 星期三	红烧肉圆	65g肉圆1只	能量 (kcal) 608.6
	鱼香海带丝	肉糜15g, 腌渍海带丝30g	
	炒时蔬	时蔬100g	蛋白质 (g) 29.9
	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) 16.2
	萝卜猪骨汤	白萝卜30g, 汤骨15g	

学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料	营养	
2月22日 星期四	香脆藕夹	藕夹2只	能量 (kcal)	836.6
	茄汁鲳鱼块	40-50g白鲳80g, 番茄酱5g		
	肉丝粉丝	上浆肉丝15g, 山芋粉条20g	蛋白质 (g)	29.7
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	35.7
	鸡茸粟米羹	鸡肉糜5g, 鸡蛋5g, 粟米10g		
2月23日 星期五	藤椒鸡排	腌制胸排80g	能量 (kcal)	674.7
	翡翠银芽肉丝	甜椒20g, 绿豆芽70g, 上浆肉丝15g		
	炒时蔬	时蔬100g	蛋白质 (g)	#N/A
	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)	#N/A
	酒酿四喜小圆子	酒酿10g, 四喜小圆子25g		