

学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料	营养	
2月26日 星期一	鱼香肉丝	上浆肉丝67g, 笋丝20g	能量 (kcal)	743.1
	深海鱼饼	鱼饼80g		
	甜椒杏鲍菇肉片	甜椒15g, 杏鲍菇70g, 上浆肉片15g	蛋白质 (g)	51.2
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	26.7
	虾皮紫菜汤	虾皮1g, 干裙带菜1g		
2月27日 星期二	滑溜罗非鱼片	罗非鱼片90g, 黑木耳0.5g, 速冻毛豆肉10g	能量 (kcal)	696.3
	红烧翅根	鸡根120g		
	莴笋肉片	毛莴笋160g, 上浆肉片15g	蛋白质 (g)	58.9
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	17.9
	粉丝萝卜汤	白萝卜25g, 粉丝5g		
2月28日 星期三	卡兹鸡排	卡兹鸡排80g1块	能量 (kcal)	707.9
	甜椒土豆肉片	甜椒15g, 土豆70g, 上浆肉片15g		
	炒时蔬	时蔬100g	蛋白质 (g)	39.1
	千味红枣玉米花卷	千味红枣玉米花卷1只		
	上海蛋炒饭	粟米10g, 鸡蛋30g, 胡萝卜5g, 大米75g	脂肪 (g)	21.8
	海带鸡汤	腌渍海带丝8g, 鸡边腿10g		

学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料	营养	
2月29日 星期四	沙茶鸭片	上浆鸭片80g, 笋片20g, 黑木耳1g, 沙茶酱3g	能量 (kcal)	749.0
	椒盐小酥肉	小酥肉80g		
	肉丝粉丝	上浆肉丝15g, 山芋粉条20g	蛋白质 (g)	43.9
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	23.2
	玉米猪骨汤	玉米棒30g, 汤骨15g		
3月1日 星期五	东北锅包肉	锅包肉75g, 胡萝卜5g	能量 (kcal)	653.3
	烂糊肉丝	大白菜110g, 肉丝10g, 鲜香菇5g, 胡萝卜5g		
	炒时蔬	时蔬100g	蛋白质 (g)	36.4
	花卷	葱油花卷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)	18.0
	鸡茸粟米羹	鸡肉糜5g, 鸡蛋5g, 粟米10g		