

学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料	营养	
3月18日 星期一	香酥鸡米花	鸡米花80g	能量 (kcal)	596.4
	京酱肉片	上浆肉片60g, 洋葱30g		
	莴笋炒蛋	毛莴笋140g, 鸡蛋30g, 黑木耳0.5g	蛋白质 (g)	44.7
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	21.3
	紫菜鱼丸汤	干裙带菜1g, 葱花鱼丸10g		
3月19日 星期二	茄汁牛肉丸	牛肉丸75g, 番茄酱10g	能量 (kcal)	684.6
	黑椒鸡块	黑椒鸡块4块		
	西葫芦肉片	西葫芦90g, 上浆肉片15g, 黑木耳0.2g	蛋白质 (g)	38.4
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	21.2
	白菜粉丝汤	大白菜25g, 粉丝5g		
3月20日 星期三	菠萝锅包肉	锅包肉65g, 糖水菠萝20g, 甜椒5g, 番茄酱7g	能量 (kcal)	608.2
	鱼香海带丝	肉糜15g, 腌渍海带丝30g		
	炒时蔬	时蔬100g	蛋白质 (g)	23.0
	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)	10.4
	莲子银耳羹	莲心2g, 白木耳2g		

学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料	营养	
3月21日 星期四	香脆藕夹	藕夹2只	能量 (kcal)	755.5
	酱爆鱿鱼卷	鱿鱼脆脆卷90g, 洋葱30g		
	肉糜冬瓜	肉糜15g, 冬瓜130g, 速冻毛豆肉10g	蛋白质 (g)	37.8
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	29.9
	鸡茸粟米羹	鸡肉糜5g, 鸡蛋5g, 粟米10g		
3月22日 星期五	藤椒鸡排	腌制胸排80g	能量 (kcal)	611.5
	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)	33.9
	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)	19.4
	椰汁西米露	椰浆5g, 小西米5g		