

学生菜单 中学15元 菜单

| 日期 | 菜谱 | 原料 | 营养 | |
|--------------|-------|--------------------------|--------------|-------|
| 4月15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 | | |
| | | | | |
| 4月16日 星期二 | 茄汁牛肉丸 | 牛肉丸75g, 番茄酱10g | 能量 (kcal) | 652.8 |
| | 糖醋藕夹 | 藕夹2只 | | |
| | 西葫芦肉片 | 西葫芦90g, 上浆肉片15g, 黑木耳0.2g | 蛋白质 (g) | 34.4 |
| | 炒时蔬 | 时蔬100g | | |
| | 米饭 | 大米75g | 脂肪 (g) | 19.7 |
| | 白菜粉丝汤 | 大白菜25g, 粉丝5g | | |
| | | | | |
| 4月17日 星期三 | 香炸猪排 | 炸猪排80g | 能量 (kcal) | 699.8 |
| | 鱼香海带丝 | 肉糜15g, 腌渍海带丝30g | | |
| | 炒时蔬 | 时蔬100g | 蛋白质 (g) | 31.0 |
| | 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) | 22.4 |
| | 桂花赤豆汤 | 糖桂花0.5g, 赤豆20g | | |
| | | | | |

学生菜单 中学15元 菜单

| 日期 | 菜谱 | 原料 | 营养 | |
|--------------|--------|--------------------------|--------------|-------|
| 4月18日 星期四 | 红烧翅根 | 鸡根120g | 能量 (kcal) | 764.1 |
| | 茄汁小酥肉 | 小酥肉80g, 番茄酱10g | | |
| | 肉糜冬瓜 | 肉糜15g, 冬瓜130g, 速冻毛豆肉10g | 蛋白质 (g) | 41.1 |
| | 炒时蔬 | 时蔬100g | | |
| | 米饭 | 大米75g | 脂肪 (g) | 29.2 |
| | 鸡茸粟米羹 | 鸡肉糜5g, 鸡蛋5g, 粟米10g | | |
| | | | | |
| 4月19日 星期五 | 黑椒鸡块 | 黑椒鸡块4块 | 能量 (kcal) | 703.4 |
| | 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) | 25.7 |
| | 奶香小刀切 | 奶香小刀切1只 | | |
| | 肉糜酱香炒饭 | 肉糜10g, 洋葱10g, 大米75g | 脂肪 (g) | 24.8 |
| | 南瓜薏米羹 | 长南瓜20g, 薏米仁10g | | |
| | | | | |