

学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料	营养	
4月22日 星期一	鱼香肉丝	上浆肉丝67g, 笋丝20g	能量 (kcal)	698.7
	深海鱼饼	鱼饼80g		
	番茄炒蛋	番茄90g, 鸡蛋30g	蛋白质 (g)	49.3
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	27.8
	油豆腐白菜汤	小油豆腐5g, 大白菜25g		
4月23日 星期二	茄汁溜巴沙	带皮带骨巴沙鱼110g, 番茄酱8g	能量 (kcal)	637.4
	红烧鸡块	鸡边腿130g		
	莴笋肉片	毛莴笋160g, 上浆肉片15g	蛋白质 (g)	41.8
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	21.5
	粉丝萝卜汤	白萝卜25g, 粉丝5g		
4月24日 星期三	红烧肉圆	65g肉圆1只	能量 (kcal)	700.2
	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)	35.2
	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)	17.6
	绿豆百合汤	绿豆20g, 百合干2g		

学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料	营养	
4月25日 星期四	酱烧鸭根	鸭根110g	能量 (kcal)	748.7
	东北锅包肉	锅包肉75g, 胡萝卜5g		
	肉丝粉丝	上浆肉丝15g, 山芋粉条20g	蛋白质 (g)	31.8
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	23.7
	玉米猪骨汤	玉米棒30g, 汤骨15g		
4月26日 星期五	卡兹鸡排	卡兹鸡排80g1块	能量 (kcal)	673.0
	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)	38.9
	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)	19.9
	冰糖银耳雪梨羹	生梨20g, 白木耳2g		