

## 学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料	营养
4月28日 星期日	黑椒猪柳	黑椒猪柳70g, 洋葱30g	能量 ( kcal ) 691.3
	菠萝咕咾肉	猪肉, 菠萝	
	鱼香海带丝	肉糜15g, 腌渍海带丝30g	蛋白质 ( g ) 36.2
	炒时蔬	时蔬100g	
	米饭	大米75g	脂肪 ( g ) 21.9
	酸辣汤	笋丝5g, 鸡蛋5g, 老豆腐25g, 上浆肉丝5g	
4月29日 星期一	肉糜蒸蛋	猪肉糜, 鸡蛋	能量 ( kcal ) 613.1
	沙茶鸭片	上浆鸭片80g, 笋片20g, 黑木耳1g, 沙茶酱3g	
	翡翠银芽肉丝	甜椒20g, 绿豆芽70g, 上浆肉丝15g	蛋白质 ( g ) 48.7
	炒时蔬	时蔬100g	
	米饭	大米75g	脂肪 ( g ) 16.0
	榨菜蛋汤	榨菜丝15g, 鸡蛋5g	
4月30日 星期二	红烧鸡块	鸡边腿130g	能量 ( kcal ) 708.7
	胡萝卜花菜肉片	胡萝卜10g, 鲜花菜90g, 上浆肉片15g	
	炒时蔬	时蔬100g	蛋白质 ( g ) 38.2
	奶香小刀切	奶香小刀切1只	
	扬州炒饭	盐水方腿15g, 鸡蛋30g, 大米75g, 青甜椒5g	脂肪 ( g ) 23.3
	赤豆圆子羹	赤豆10g, 小圆子20g	

## 学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料	营养
5月1日 星期三			能量 ( kcal )
			蛋白质 ( g )
			脂肪 ( g )
5月2日 星期四			能量 ( kcal )
			蛋白质 ( g )
			脂肪 ( g )