

## 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  蛋白质 ( g ) 44.7  脂肪 ( g ) 21.3
	京酱肉片	上浆肉片60g, 洋葱30g	
	西芦炒蛋	西葫芦140g, 鸡蛋30g, 黑木耳0.5g	
	炒时蔬	时蔬100g	
	米饭	大米75g	
	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  蛋白质 ( g ) 34.4  脂肪 ( g ) 19.7
	糖醋藕夹	藕夹2只	
	莴笋肉片	莴笋90g, 上浆肉片15g, 黑木耳0.2g	
	炒时蔬	时蔬100g	
	米饭	大米75g	
	榨菜蛋汤	榨菜, 鸡蛋	
4月17日 星期三	红烧大排	大排80g	能量 ( kcal ) 699.8  蛋白质 ( g ) 31.0  脂肪 ( g ) 22.4
	鱼香海带丝	肉糜15g, 腌渍海带丝30g	
	炒时蔬	时蔬100g	
	花卷	葱油花卷1只	
	越南炒饭	洋葱25g, 盐水方腿15g, 大米75g	
	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	农家大蛋饺	大蛋饺	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	