

学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料	营养
5月6日 星期一	农家大蛋饺	大蛋饺	能量 (kcal) 614.6
	红烧大排	上浆大排80g	
	翡翠银芽肉丝	甜椒20g, 绿豆芽70g, 上浆肉丝15g	蛋白质 (g) 42.1
	炒时蔬	时蔬100g	
	米饭	大米75g	脂肪 (g) 25.9
	虾皮冬瓜汤	冬瓜15g, 虾皮5g	
5月7日 星期二	香脆藕夹	藕夹2只	能量 (kcal) 881.0
	酱烧鸭块	鸭边腿130g	
	榨菜肉丝毛豆	榨菜, 肉丝, 毛豆	蛋白质 (g) 31.1
	炒时蔬	时蔬100g	
	米饭	大米75g	脂肪 (g) 43.5
	菌菇蛋花汤	平菇10g, 海鲜菇10g, 鸡蛋5g	
5月8日 星期三	红烧翅根	鸡根120g	能量 (kcal) 776.2
	咖喱培根土豆	土豆90g, 洋葱10g, 培根15g, 咖喱粉0.5g	
	炒时蔬	时蔬100g	蛋白质 (g) 38.5
	花卷	葱油花卷1只	
	上海蛋炒饭	粟米10g, 鸡蛋30g, 胡萝卜5g, 大米75g	脂肪 (g) 21.9
	酒酿小圆子	酒酿10g, 小圆子25g	

学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料	营养
5月9日 星期四	肉糜蒸蛋	肉糜30g, 鸡蛋60g	能量 (kcal) 710.2 蛋白质 (g) 32.0 脂肪 (g) 28.9
	水晶虾仁	虾仁80g	
	黄瓜肉片	黄瓜80g, 上浆肉片15g, 黑木耳0.5g	
	炒时蔬	时蔬100g	
	米饭	大米75g	
	榨菜蛋汤	榨菜丝15g, 鸡蛋5g	
5月10日 星期五	红烧鸡块	鸡边腿130g	能量 (kcal) 634.4 蛋白质 (g) 34.8 脂肪 (g) 20.7
	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	
	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	
	椰汁西米露	椰浆5g, 小西米5g	
5月11日 星期六	红烧肉圆	肉圆	能量 (kcal) 657.7 蛋白质 (g) 34.9 脂肪 (g) 18.4
	沙茶鸭片	上浆鸭片80g, 笋片20g, 黑木耳1g, 沙茶酱3g	
	肉糜冬瓜	肉糜15g, 冬瓜130g, 速冻毛豆肉10g	
	炒时蔬	时蔬100g	
	米饭	大米75g	
	紫菜蛋花汤	干裙带菜1g, 鸡蛋5g	