

学生菜单 中学15元 菜单			
日期	菜谱	原料	营养
9月18日 星期一	菠萝咕老肉	糖水菠萝, 咕老肉, 番茄酱	能量 (kcal)945.8
	肉糜蒸蛋	肉糜, 鸡蛋	
	甜椒杏鲍菇肉片	甜椒, 杏鲍菇, 上浆肉片	蛋白质 (g)40.2
	炒时蔬	时蔬	
	米饭	米饭	脂肪 (g)28.4
	紫菜鱼丸汤	干裙带菜, 葱花鱼丸	
9月19日 星期二	红烧翅根	鸡根	能量 (kcal)911.3
	茄汁罗非鱼片	罗非鱼片, 番茄酱	
	肉糜卷心菜粉丝	卷心菜, 粉丝, 胡萝卜, 肉糜	蛋白质 (g)38.7
	炒时蔬	时蔬	
	米饭	米饭	脂肪 (g)27.3
	榨菜蛋汤	榨菜丝, 鸡蛋	
9月20日 星期三	糖醋排条	大排排条	能量 (kcal)1099.2
	咖喱培根土豆	土豆, 洋葱, 培根, 咖喱粉	
	炒时蔬	时蔬	蛋白质 (g)46.7
	奶黄包	奶黄包	
	上海蛋炒饭	粟米, 鸡蛋, 胡萝卜, 米饭	脂肪 (g)33.0
	鸡茸粟米羹	鸡肉糜, 鸡蛋, 粟米	

第 1 页, 共 2 页

学生菜单 中学15元 菜单			
日期	菜谱	原料	营养
9月21日 星期四	五星虾饼	虾饼	能量 (kcal) 781.0
	沙茶鸭片	上浆鸭片, 笋片, 黑木耳, 沙茶酱	
	鱼香海带丝	肉糜, 腌渍海带丝	蛋白质 (g) 33.2
	炒时蔬	时蔬	
	米饭	米饭	脂肪 (g) 23.4
	冬瓜扁尖汤	冬瓜, 扁尖	
9月22日 星期五	藤椒鸡排	腌制胸排	能量 (kcal) 907.9
	烤麸肉片	面筋块, 笋片, 上浆肉片	
	炒时蔬	时蔬	蛋白质 (g) 38.6
	奶香小刀切	奶香小刀切	
	肉糜酱油炒饭	肉糜, 洋葱, 米饭	脂肪 (g) 27.2
	玉米猪骨汤	玉米棒, 汤骨	

第 2 页，共 2 页