

学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料	营养
4月7日 星期日	肉糜蒸蛋	肉糜30g, 鸡蛋60g	能量 (kcal) 707.4
	茄汁小酥肉	小酥肉80g, 番茄酱10g	
	黄瓜肉片	黄瓜80g, 上浆肉片15g, 黑木耳0.5g	蛋白质 (g) 31.9
	炒时蔬	时蔬100g	
	米饭	大米75g	脂肪 (g) 28.8
	紫菜蛋花汤	干裙带菜1g, 鸡蛋5g	
4月8日 星期一	卡兹鸡排	卡兹鸡排80g1块	能量 (kcal) 643.1
	酱爆肉丁	上浆肉丁67g, 笋丁20g	
	番茄炒蛋	番茄90g, 鸡蛋30g	蛋白质 (g) 45.3
	炒时蔬	时蔬100g	
	米饭	大米75g	脂肪 (g) 21.2
	冬瓜猪骨汤	冬瓜, 猪骨	
4月9日 星期二	菠萝锅包肉	锅包肉65g, 糖水菠萝20g, 甜椒5g, 番茄酱7g	能量 (kcal) 695.1
	黑椒猪柳	黑椒猪柳70g, 洋葱30g	
	干锅千叶豆腐	千叶豆腐70g, 洋葱10g, 黑木耳0.2g, 甜椒10g	蛋白质 (g) 38.6
	炒时蔬	时蔬100g	
	米饭	大米75g	脂肪 (g) 20.2
	虾皮紫菜汤	虾皮1g, 干裙带菜1g	

学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料	营养
4月10日 星期三	酱烧鸭块	鸭边腿130g	能量 (kcal) 738.8
	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) 31.6
	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) 30.4
	椰汁西米露	椰浆5g, 小西米5g	
4月11日 星期四	茄汁虾饼	虾饼80g, 番茄酱7g	能量 (kcal) 741.4
	甜椒藤椒鸡柳	甜椒20g, 洋葱10g, 腌制胸排80g	
	金玉满堂	盐水方腿15g, 粟米55g, 胡萝卜5g	蛋白质 (g) 52.6
	炒时蔬	时蔬100g	
	米饭	大米75g	脂肪 (g) 10.0
	油豆腐白菜汤	小油豆腐5g, 大白菜25g	
4月12日 星期五	糖醋排条	大排排条80g	能量 (kcal) 745.5
	三鲜鱼面筋	鱼面筋30g, 黑木耳0.2g, 胡萝卜5g, 大白菜90g	
	炒时蔬	时蔬100g	蛋白质 (g) 33.7
	奶黄包	奶黄包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) 28.6
	莲子银耳羹	莲心2g, 白木耳2g	