

学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料	营养
9月25日 星期一	糖醋排条	大排排条	能量 (kcal)967.1
	香酥鸡米花	鸡米花	
	干锅千叶豆腐	千叶豆腐, 洋葱, 黑木耳, 甜椒	蛋白质 (g)41.1
	炒时蔬	时蔬	
	米饭	米饭	脂肪 (g)29.0
	咖喱牛肉粉丝汤	牛前肉, 粉丝, 咖喱粉	
9月26日 星期二	红烧肉圆	65g肉圆	能量 (kcal)999.5
	番茄炒蛋	番茄, 鸡蛋	
	炒时蔬	时蔬	蛋白质 (g)42.5
	千味红枣玉米花卷	千味红枣玉米花卷	
	锦绣炒饭	盐水方腿, 粟米, 胡萝卜, 鸡蛋, 米饭,	脂肪 (g)30.0
	海带猪骨汤	腌渍海带丝, 汤骨	
9月27日 星期三	茄汁鲳鱼块	40-50g白鲳, 番茄酱	能量 (kcal)940.5
	香脆藕夹	藕夹	
	肉糜冬瓜	肉糜, 冬瓜, 速冻毛豆肉	蛋白质 (g)40.0
	炒时蔬	时蔬	
	米饭	米饭	脂肪 (g)28.2
	菌菇蛋花汤	平菇, 海鲜菇, 鸡蛋	

学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料	营养
9月28日 星期四	红烧大排	上浆大排	能量 (kcal)1122.1
	肉丝毛豆芋艿	上浆肉丝, 速冻毛豆肉, 速冻芋艿	
	炒时蔬	时蔬	蛋白质 (g)47.7
	月饼	月饼	
	三丝炒面	绿豆芽, 上浆鸡丝, 胡萝卜, 油面	脂肪 (g)33.7
	罗宋汤	红肠, 番茄, 卷心菜, 土豆, 洋葱, 番茄酱	
9月29日 星期五			能量 (kcal)
			蛋白质 (g)
			脂肪 (g)