

## 学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料	营养
3月25日 星期一	鱼香肉丝	上浆肉丝67g, 笋丝20g	能量 ( kcal ) 698.7
	深海鱼饼	鱼饼80g	
	番茄炒蛋	番茄90g, 鸡蛋30g	蛋白质 ( g ) 49.3
	炒时蔬	时蔬100g	
	米饭	大米75g	脂肪 ( g ) 27.8
	油豆腐白菜汤	小油豆腐5g, 大白菜25g	
3月26日 星期二	翡翠鱿鱼卷	鱿鱼脆脆卷90g, 西芹35g	能量 ( kcal ) 591.9
	红烧翅根	鸡根120g	
	莴笋肉片	毛莴笋160g, 上浆肉片15g	蛋白质 ( g ) 45.0
	炒时蔬	时蔬100g	
	米饭	大米75g	脂肪 ( g ) 16.1
	番茄土豆汤	番茄, 土豆	
3月27日 星期三	特色双柳	牛柳	能量 ( kcal ) 718.3
	甜椒土豆肉片	甜椒15g, 土豆70g, 上浆肉片15g	
	炒时蔬	时蔬100g	蛋白质 ( g ) 40.3
	千味红枣玉米花卷	千味红枣玉米花卷1只	
	上海蛋炒饭	粟米10g, 鸡蛋30g, 胡萝卜5g, 大米75g	脂肪 ( g ) 22.9
	肉糜豆腐羹	肉糜5g, 老豆腐25g	

## 学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料	营养
3月28日 星期四	酱烧鸭根	鸭根110g	能量 ( kcal ) 898.9
	农家大蛋饺	大蛋饺	
	咸肉毛豆冬瓜	咸肉, 毛豆, 冬瓜	蛋白质 ( g ) 31.1
	炒时蔬	时蔬100g	
	米饭	大米75g	脂肪 ( g ) 43.8
	玉米猪骨汤	玉米棒30g, 汤骨15g	
3月29日 星期五	红烧肉圆	65g肉圆1只	能量 ( kcal ) 635.9
	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	蛋白质 ( g ) 34.4
	花卷	葱油花卷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 ) 17.2
	鸡茸粟米羹	鸡肉糜5g, 鸡蛋5g, 粟米10g	