

## 学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料	营养
12月18日 星期一	香酥鸡米花	鸡米花80g	能量 ( kcal ) 671.3
	肉糜蒸蛋	肉糜30g, 鸡蛋60g	
	甜椒杏鲍菇肉片	甜椒15g, 杏鲍菇70g, 上浆肉片15g	蛋白质 ( g ) 44.5
	炒时蔬	时蔬100g	
	米饭	大米75g	脂肪 ( g ) 11.1
	榨菜蛋汤	榨菜丝15g, 鸡蛋5g	
12月19日 星期二	黑椒猪柳	黑椒猪柳70g, 洋葱30g	能量 ( kcal ) 749.1
	五香素鸡	素鸡90g	
	肉糜卷心菜粉丝	卷心菜80g, 粉丝10g, 胡萝卜10g, 肉糜15g	蛋白质 ( g ) 59.0
	炒时蔬	时蔬100g	
	米饭	大米75g	脂肪 ( g ) 13.4
	酸辣汤	笋丝5g, 鸡蛋5g, 老豆腐25g, 上浆肉丝5g	
12月20日 星期三	红烧鸡块	鸡边腿130g	能量 ( kcal ) 751.9
	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 ) 36.4
	奶黄包	奶黄包1只	
	上海蛋炒饭	粟米10g, 鸡蛋30g, 胡萝卜5g, 大米75g	脂肪 ( g ) 14.1
	紫菜蛋花汤	干裙带菜1g, 鸡蛋5g	

## 学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料	营养
12月21日 星期四	糖醋排条	排条80g	能量 ( kcal ) 945.2
	农家大蛋饺	蛋饺80g	
	鱼香海带丝	肉糜15g, 腌渍海带丝30g	蛋白质 ( g ) 29.1
	炒时蔬	时蔬100g	
	米饭	大米75g	脂肪 ( g ) 20.5
	罗宋汤	红肠5g, 番茄15g, 卷心菜15g, 土豆15g, 洋葱3g, 番茄酱5g	
12月22日 星期五	红烧大排	上浆大排80g	能量 ( kcal ) 647.7
	莴笋炒蛋	毛莴笋140g, 鸡蛋30g, 黑木耳0.5g	
	炒时蔬	时蔬100g	蛋白质 ( g ) 26.4
	奶香小刀切	奶香小刀切1只	
	肉糜酱油炒饭	肉糜10g, 洋葱10g, 大米75g	脂肪 ( g ) 16.1
	萝卜鸡汤	白萝卜30g, 鸡边腿10g	