

## 中学15元 学生菜单

| 日期          | 菜谱      | 原料                           | 营养           |       |
|-------------|---------|------------------------------|--------------|-------|
| 9月2日<br>星期一 | 红烧大排    | 上浆大排80g                      | 能量<br>(kcal) | 717.7 |
|             | 咖喱鱼蛋    | 鱼蛋60g, 咖喱粉0.5g               |              |       |
|             | 番茄炒蛋    | 番茄90g, 鸡蛋30g                 | 蛋白质<br>(g)   | 32.3  |
|             | 炒时蔬     | 时蔬100g                       |              |       |
|             | 米饭      | 大米75g                        | 脂肪<br>(g)    | 29.5  |
|             | 鸡茸粟米羹   | 鸡肉糜5g, 鸡蛋10g, 粟米10g          |              |       |
|             | 番茄汁     | 番茄汁1盒                        |              |       |
| 9月3日<br>星期二 | 酱烧鸭块    | 鸭边腿130g                      | 能量<br>(kcal) | 776.7 |
|             | 锅包肉     | 锅包肉75g                       |              |       |
|             | 鱼香茄子    | 肉糜10g, 茄子90g                 | 蛋白质<br>(g)   | 32.4  |
|             | 炒时蔬     | 时蔬100g                       |              |       |
|             | 米饭      | 大米75g                        | 脂肪<br>(g)    | 34.4  |
|             | 紫菜蛋花汤   | 干裙带菜1g, 鸡蛋5g                 |              |       |
|             |         |                              |              |       |
| 9月4日<br>星期三 | 糖醋小排    | 小排块100g                      | 能量<br>(kcal) | 809.5 |
|             | 甜椒杏鲍菇肉片 | 甜椒15g, 杏鲍菇70g, 上浆肉片15g       |              |       |
|             | 鱼香海带丝   | 肉糜15g, 腌渍海带丝30g              | 蛋白质<br>(g)   | 33.0  |
|             | 炒时蔬     | 时蔬100g                       |              |       |
|             | 扬州炒饭    | 盐水方腿15g, 鸡蛋30g, 大米75g, 青甜椒5g | 脂肪<br>(g)    | 43.3  |
|             | 虾皮冬瓜汤   | 虾皮1g, 冬瓜45g                  |              |       |
|             |         |                              |              |       |

## 中学15元 学生菜单

| 日期          | 菜谱      | 原料                             | 营养           |       |
|-------------|---------|--------------------------------|--------------|-------|
| 9月5日<br>星期四 | 香酥鸡排    | 80g香辣大鸡块1块                     | 能量<br>(kcal) | 751.5 |
|             | 糖醋鱼块    | 带皮带骨巴沙鱼110g                    |              |       |
|             | 金玉满堂    | 盐水方腿15g, 粟米55g, 胡萝卜5g          | 蛋白质<br>(g)   | 45.8  |
|             | 炒时蔬     | 时蔬100g                         |              |       |
|             | 米饭      | 大米75g                          | 脂肪<br>(g)    | 30.8  |
|             | 白菜贡丸粉丝汤 | 大白菜20g, 贡丸10g, 粉丝5g            |              |       |
|             |         |                                |              |       |
| 9月6日<br>星期五 | 红烧鸡腿    | 鸡腿120g                         | 能量<br>(kcal) | 691.4 |
|             | 五香素鸡    | 素鸡片50g                         |              |       |
|             | 肉糜冬瓜    | 肉糜15g, 冬瓜130g, 速冻毛豆肉10g        | 蛋白质<br>(g)   | 45.9  |
|             | 炒时蔬     | 时蔬100g                         |              |       |
|             | 三丝炒意面   | 绿豆芽30g, 鸡丝10g, 胡萝卜10g, 意大利面65g | 脂肪<br>(g)    | 29.9  |
|             | 牛肉粉丝汤   | 牛前肉10g, 粉丝3g                   |              |       |
|             |         |                                |              |       |