

学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料	营养
10月31日 星期一	红烧肉圆	65g肉圆	能量 (kcal) 1337.2
	椒盐小酥肉	小酥肉	
	三鲜鱼面筋	鱼面筋, 黑木耳, 胡萝卜, 大白菜	
	炒时蔬	时蔬	蛋白质 (g) 56.8
	米饭	米饭	脂肪 (g) 40.1
	榨菜蛋汤	榨菜丝, 鸡蛋	
11月1日 星期二			
11月2日 星期三			

学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料	营养
11月3 日 星期四			
11月4 日 星期五	黑椒鸡块	黑椒鸡块	能量 (kcal) 1313.4
	甜椒土豆肉片	甜椒,土豆,上浆肉片	
	炒时蔬	时蔬	蛋白质 (g) 55.8
	花卷	葱油花卷	
	意大利肉酱面	肉糜, 胡萝卜, 西芹, 洋葱, 意大利面, 番茄酱	脂肪 (g) 39.4
	白菜粉丝汤	大白菜, 粉丝	