

## 学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料	营养
9月1日 星期五	红烧大排	上浆大排	能量 (kcal) 1075.2
	香脆藕夹	藕夹	
	番茄炒蛋	番茄, 鸡蛋	蛋白质 (g) 45.7
	炒时蔬	时蔬	
	黑米味猫爪糕	黑米味猫爪糕	脂肪 (g) 32.3
	米饭	米饭	
	紫菜鱼丸汤	干裙带菜, 葱花鱼丸	
9月4日 星期一	虾仁炒蛋	虾仁, 鸡蛋	能量 (kcal) 893.0
	黑椒猪柳	黑椒猪柳, 洋葱	
	山药木耳肉片	上浆肉片, 黑木耳, 山药	蛋白质 (g) 38.0
	炒时蔬	时蔬	
	米饭	米饭	脂肪 (g) 26.8
	番茄卷心菜汤	番茄, 卷心菜	
9月5日 星期二	京酱肉片	上浆肉片, 洋葱	能量 (kcal) 785.4
	深海鱼饼	鱼饼	
	鱼香茄子	肉糜, 茄子	蛋白质 (g) 33.4
	炒时蔬	时蔬	
	米饭	米饭	脂肪 (g) 23.6
	土豆小排汤	土豆, 小排块	

## 学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料	营养
9月6日 星期三	黄金耶滋排	80g香辣大鸡块	能量 (kcal) 845.2
	鱼香海带丝	肉糜, 腌渍海带丝	
	炒时蔬	时蔬	蛋白质 (g) 35.9
	黑米味猫爪糕	黑米味猫爪糕	
	夏威夷炒饭	糖水菠萝, 西芹, 胡萝卜, 上浆鸡丁, 鸡蛋, 米饭	脂肪 (g) 25.4
	罗宋汤	红肠, 番茄, 卷心菜, 土豆, 洋葱, 番茄酱	
9月7日 星期四	酱烧鸭根	鸭根	能量 (kcal) 951.8
	滑溜罗非鱼片	罗非鱼片, 黑木耳, 速冻毛豆肉	
	金玉满堂	盐水方腿, 粟米, 胡萝卜	蛋白质 (g) 40.5
	炒时蔬	时蔬	
	米饭	米饭	脂肪 (g) 28.6
	冬瓜扁尖汤	冬瓜, 扁尖	
9月8日 星期五	香炸猪排	炸猪排	能量 (kcal) 709.4
	西葫芦肉片	西葫芦, 上浆肉片, 黑木耳	
	炒时蔬	时蔬	蛋白质 (g) 30.1
	奶黄包	奶黄包	
	肉糜酱油炒饭	肉糜, 洋葱, 米饭	脂肪 (g) 21.3
	海带猪骨汤	腌渍海带丝, 汤骨	