

学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料	营养	
5月29日 星期一	蚝油肉片	蚝油肉片, 洋葱	能量 (kcal)	877.1
	香酥鸡米花	鸡米花		
	肉糜冬瓜	肉糜, 冬瓜, 速冻毛豆肉	蛋白质 (g)	37.3
	炒时蔬	时蔬		
	米饭	米饭	脂肪 (g)	26.3
	紫菜蛋花汤	干裙带菜, 鸡蛋		
5月30日 星期二	肉糜蒸蛋	肉糜, 鸡蛋	能量 (kcal)	1004.6
	宫爆鸡丁	上浆鸡丁, 土豆, 无衣花生		
	炒时蔬	时蔬	蛋白质 (g)	42.7
	花卷	葱油花卷		
	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)	30.1
	粉丝萝卜汤	白萝卜, 粉丝		
5月31日 星期三	咖喱翅根	鸡根, 咖喱粉	能量 (kcal)	853.5
	茄汁罗非鱼片	罗非鱼片, 番茄酱		
	翡翠银芽肉丝	甜椒, 绿豆芽, 上浆肉丝	蛋白质 (g)	36.3
	炒时蔬	时蔬		
	米饭	米饭	脂肪 (g)	25.6
	咸菜土豆汤	咸菜, 土豆		

学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料	营养	
6月1日 星期四	美式汉堡包（鸡）	汉堡面包, 80g香辣大鸡块	能量 (kcal)	967.4
	西葫芦炒蛋	西葫芦, 鸡蛋		
	炒时蔬	时蔬	蛋白质 (g)	41.1
	黑米味猫爪糕	黑米味猫爪糕		
	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)	29.0
	菌菇蛋花汤	鲜香菇, 海鲜菇, 鸡蛋		
6月2日 星期五	宫保肉丁	上浆肉丁, 土豆, 无衣花生	能量 (kcal)	867.4
	茄汁鲳鱼块	40-50g白鲳, 洋葱, 番茄酱		
	烂糊肉丝	大白菜, 肉丝, 鲜香菇, 胡萝卜	蛋白质 (g)	36.9
	炒时蔬	时蔬		
	米饭	米饭	脂肪 (g)	26.0
	番茄蛋汤	鸡蛋, 番茄		