

学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料	营养
1月15日 星期一	香酥鸡米花	鸡米花80g	能量 (kcal) 589.6
	肉糜蒸蛋	肉糜30g, 鸡蛋60g	
	翡翠银芽肉丝	甜椒20g, 绿豆芽70g, 上浆肉丝15g	蛋白质 (g) 44.8
	炒时蔬	时蔬100g	
	米饭	大米75g	脂肪 (g) 21.6
	榨菜蛋汤	榨菜丝15g, 鸡蛋5g	
1月16日 星期二	黑椒猪柳	黑椒猪柳70g, 洋葱30g	能量 (kcal) 739.3
	面筋塞肉	油面筋, 猪肉	
	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) 37.4
	炒时蔬	时蔬100g	
	米饭	大米75g	脂肪 (g) 22.3
	酸辣汤	笋丝5g, 鸡蛋5g, 老豆腐25g, 上浆肉丝5g	
1月17日 星期三	红烧鸡块	鸡边腿130g	能量 (kcal) 727.3
	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) 36.6
	花卷	葱油花卷1只	
	上海蛋炒饭	粟米10g, 鸡蛋30g, 胡萝卜5g, 大米75g	脂肪 (g) 20.8
	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
1月18日 星期四	茄汁牛肉丸	牛肉丸75g, 番茄酱10g	能量 (kcal) 655.9
	农家大蛋饺	蛋饺	
	鱼香海带丝	肉糜15g, 腌渍海带丝30g	蛋白质 (g) 40.3
	炒时蔬	时蔬100g	
	米饭	大米75g	脂肪 (g) 15.7
	腊八粥	赤豆5g, 小米5g, 莲心2g, 无核红枣2g, 白糯米3g,	
1月19日 星期五	红烧大排	上浆大排80g	能量 (kcal) 623.0
	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) 23.4
	萝卜鸡汤	白萝卜30g, 鸡边腿10g	