

学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料	营养
10月7日 星期六	糖醋排条	大排排条	能量 (kcal) 1117.5
	香脆藕夹	藕夹	
	肉糜冬瓜	肉糜, 冬瓜, 速冻毛豆肉	蛋白质 (g) 47.5
	炒时蔬	时蔬	
	米饭	米饭	脂肪 (g) 33.5
	菌菇蛋花汤	平菇, 海鲜菇, 鸡蛋	
10月8日 星期日	酱烧鸭块	鸭边腿	能量 (kcal) 974.0
	芹菜肉丝	芹菜, 上浆肉丝	
	炒时蔬	时蔬	蛋白质 (g) 41.4
	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) 29.2
	罗宋汤	红肠, 番茄, 卷心菜, 土豆, 洋葱, 番茄酱	
10月9日 星期一	黑椒鸡块	黑椒鸡块	能量 (kcal) 945.8
	京酱肉片	上浆肉片, 洋葱	
	山药木耳肉片	上浆肉片, 黑木耳, 山药	蛋白质 (g) 40.2
	炒时蔬	时蔬	
	米饭	米饭	脂肪 (g) 28.4
	番茄卷心菜汤	番茄, 卷心菜	

学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料	营养
10月10日 星期二	黑椒猪柳	黑椒猪柳, 洋葱	能量 (kcal) 960.4
	香炸鱼排	40g鱼排	
	鱼香茄子	肉糜, 茄子	蛋白质 (g) 40.8
	炒时蔬	时蔬	
	米饭	米饭	脂肪 (g) 28.8
	土豆小排汤	土豆, 小排块	
10月11日 星期三	藤椒鸡排	腌制胸排	能量 (kcal) 846.6
	鱼香海带丝	肉糜, 腌渍海带丝	
	炒时蔬	时蔬	蛋白质 (g) 36.0
	黑米味猫爪糕	黑米味猫爪糕	
	三丝炒面	绿豆芽, 上浆鸡丝, 胡萝卜, 油面	脂肪 (g) 25.4
	罗宋汤	红肠, 番茄, 卷心菜, 土豆, 洋葱, 番茄酱	

学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料	营养	
10月12日 星期四	鱼香肉丝	上浆肉丝, 笋丝	能量 (kcal)	1032.5
	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)	43.9
	炒时蔬	时蔬		
	米饭	米饭	脂肪 (g)	31.0
	冬瓜扁尖汤	冬瓜, 扁尖		
10月13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		