

| 中学15元  学生菜单      |         |                                      |                                                                  |                                            |
|------------------|---------|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 日期               | 菜谱      | 原料                                   | 营养                                                               |                                            |
| 6月9日<br><br>星期一  | 果木烤鸭胸   | 鸭胸片80g                               | 能量<br>(kcal)<br><br>蛋白质<br>(g)<br><br>脂肪<br>(g)<br><br>碳水<br>(g) | 722.9<br><br>36.8<br><br>22.0<br><br>89.4  |
|                  | 小炒肉片    | 肉片60g, 胡萝卜10g, 青甜椒5g                 |                                                                  |                                            |
|                  | 蚂蚁上树    | 肉丝10g, 干红薯粉条20g                      |                                                                  |                                            |
|                  | 炒时蔬     | 时蔬100g                               |                                                                  |                                            |
|                  | 米饭      | 大米75g                                |                                                                  |                                            |
|                  | 番茄蛋汤    | 鸡蛋10g, 番茄25g                         |                                                                  |                                            |
|                  |         |                                      |                                                                  |                                            |
| 6月10日<br><br>星期二 | 黄金鱼排    | 60g鱼排1块                              | 能量<br>(kcal)<br><br>蛋白质<br>(g)<br><br>脂肪<br>(g)<br><br>碳水<br>(g) | 816.1<br><br>27.1<br><br>18.8<br><br>116.8 |
|                  | 茄汁溜酥肉   | 小酥肉80g, 番茄酱7g                        |                                                                  |                                            |
|                  | 咖喱土豆鸡丁  | 鸡丁10g, 土豆80g, 咖喱粉0.3g                |                                                                  |                                            |
|                  | 炒时蔬     | 时蔬100g                               |                                                                  |                                            |
|                  | 米饭      | 大米75g                                |                                                                  |                                            |
|                  | 黄豆芽油豆腐汤 | 小油豆腐5g, 黄豆芽20g                       |                                                                  |                                            |
|                  |         |                                      |                                                                  |                                            |
| 6月11日<br><br>星期三 | 新疆大盘鸡   | 鸡边腿110g, 土豆40g, 甜椒5g, 洋葱10g, 番茄酱8g,  | 能量<br>(kcal)<br><br>蛋白质<br>(g)<br><br>脂肪<br>(g)<br><br>碳水<br>(g) | 715.0<br><br>34.9<br><br>18.2<br><br>89.8  |
|                  | 大蛋饺     | 大蛋饺1只                                |                                                                  |                                            |
|                  | 干锅包菜    | 肉片10g, 卷心菜80g, 甜椒20g                 |                                                                  |                                            |
|                  | 炒时蔬     | 时蔬100g                               |                                                                  |                                            |
|                  | 飘香咖喱炒饭  | 胡萝卜5g, 洋葱20g, 鸡丁15g, 咖喱粉0.5g, 大米75g, |                                                                  |                                            |
|                  | 冬瓜猪骨汤   | 冬瓜35g, 汤骨10g                         |                                                                  |                                            |
|                  |         |                                      |                                                                  |                                            |

第 1 页，共 2 页

| 中学15元 学生菜单       |         |                               |                                                                                                   |  |
|------------------|---------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 日期               | 菜谱      | 原料                            | 营养                                                                                                |  |
| 6月12日<br><br>星期四 | 咖喱鱼蛋    | 鱼丸60g, 咖喱粉0.5g                | 能量<br>(kcal)<br>585.1<br><br>蛋白质<br>(g)<br>32.8<br><br>脂肪<br>(g)<br>12.9<br><br>碳水<br>(g)<br>79.5 |  |
|                  | 肉沫蒸蛋    | 肉糜30g, 鸡蛋55g                  |                                                                                                   |  |
|                  | 芹菜干丝肉丝  | 芹菜70g, 厚百叶10g, 肉丝10g          |                                                                                                   |  |
|                  | 炒时蔬     | 时蔬100g                        |                                                                                                   |  |
|                  | 米饭      | 大米75g                         |                                                                                                   |  |
|                  | 虾皮紫菜汤   | 虾皮1g, 干裙带菜1g                  |                                                                                                   |  |
|                  |         |                               |                                                                                                   |  |
| 6月13日<br><br>星期五 | 黄金大鸡排   | 80g鸡排1块                       | 能量<br>(kcal)<br>662.3<br><br>蛋白质<br>(g)<br>39.6<br><br>脂肪<br>(g)<br>13.8<br><br>碳水<br>(g)<br>67.2 |  |
|                  | 面筋塞肉    | 35g油面筋塞肉1只                    |                                                                                                   |  |
|                  | 番茄炒蛋    | 番茄90g, 鸡蛋25g                  |                                                                                                   |  |
|                  | 炒时蔬     | 时蔬100g                        |                                                                                                   |  |
|                  | 三丝炒面    | 绿豆芽40g, 鸡丝15g, 胡萝卜10g, 干面条60g |                                                                                                   |  |
|                  | 咖喱白菜粉丝汤 | 大白菜25g, 干粉丝5g, 咖喱粉0.3g        |                                                                                                   |  |
|                  |         |                               |                                                                                                   |  |

第 2 页, 共 2 页