

中学15元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
6月2日 星期一			能量 (kcal)	
			蛋白质 (g)	
			脂肪 (g)	
6月3日 星期二	黄金鸡块	鸡块4块	能量 (kcal)	741.6
	蚝油肉片	肉片60g, 洋葱30g		
	三鲜鱼面筋	鱼面筋15g, 干黑木耳0.2g, 胡萝卜5g, 大白菜110g	蛋白质 (g)	33.4
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	15.5
	肉糜海带汤	肉糜5g, 干海带丝5g		
6月4日 星期三	红烧狮子头	65g肉圆1只	能量 (kcal)	626.5
	荠菜百叶包	荠菜百叶包1只		
	金玉满堂	方腿15g, 粟米55g, 胡萝卜5g	蛋白质 (g)	37.1
	炒时蔬	时蔬100g		
	肉糜酱香炒饭	肉糜10g, 洋葱10g, 大米75g	脂肪 (g)	13.1
	番茄冬瓜汤	番茄10g, 冬瓜25g		

中学15元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
6月5日 星期四	脆皮鸭翅	鸭根110g	能量 (kcal)	806.1
	糖醋溜酥肉	小酥肉80g		
	西葫芦炒蛋	西葫芦90g, 鸡蛋20g	蛋白质 (g)	30.6
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	20.5
	萝卜猪骨汤	白萝卜30g, 汤骨10g		
6月6日 星期五	菠萝咕咾肉	糖水菠萝20g, 咕咾肉65g, 番茄酱7g	能量 (kcal)	706.7
	香葱炖蛋	鸡蛋65g		
	甜椒土豆肫片	甜椒10g, 土豆80g, 鸡肫10g	蛋白质 (g)	33.6
	炒时蔬	时蔬100g		
	越南炒饭	洋葱25g, 方腿15g, 大米75g	脂肪 (g)	16.0
	白菜油豆腐粉丝汤	小油豆腐5g, 干粉丝5g, 大白菜20g		