

中学15元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
9月23日 星期一	泰汁虾饼	虾饼80g, 泰式甜辣酱7g	能量 (kcal)	695.7
	鱼香肉丝	肉丝70g, 笋丝20g		
	肉糜冬瓜	肉糜15g, 冬瓜130g, 毛豆肉10g	蛋白质 (g)	45.0
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	18.2
	番茄卷心菜汤	番茄15g, 卷心菜30g		
9月24日 星期二	肉糜蒸蛋	肉糜30g, 鸡蛋60g	能量 (kcal)	738.0
	酱烧鸭块	鸭边腿130g		
	干锅包菜	五花肉20g, 卷心菜80g, 甜椒20g	蛋白质 (g)	37.5
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	37.0
	虾皮紫菜汤	虾皮1g, 干裙带菜1g		
9月25日 星期三	黄金鱼排	40g鱼排2块	能量 (kcal)	768.6
	五香素鸡	素鸡50g		
	翡翠银芽肉丝	甜椒20g, 绿豆芽70g, 肉丝15g	蛋白质 (g)	34.0
	炒时蔬	时蔬100g		
	上海蛋炒饭	粟米10g, 鸡蛋30g, 胡萝卜5g, 大米75g	脂肪 (g)	30.7
	土豆鸡汤	土豆30g, 鸡边腿10g		

中学15元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
9月26日 星期四	红烧鸡块	鸡边腿130g	能量 (kcal)	854.3
	椒盐小酥肉	小酥肉80g		
	甜椒土豆肉片	甜椒15g, 土豆70g, 肉片15g	蛋白质 (g)	36.8
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	39.2
	肉糜海带汤	肉糜5g, 干海带丝8g		
9月27日 星期五	香炸猪排	大排80g	能量 (kcal)	758.7
	番茄炒蛋	番茄90g, 鸡蛋30g		
	面筋塞肉	35g油面筋塞肉1只	蛋白质 (g)	34.5
	炒时蔬	时蔬100g		
	肉糜酱香炒饭	肉糜10g, 洋葱10g, 大米75g	脂肪 (g)	40.1
	白菜贡丸汤	大白菜25g, 贡丸10g		