

学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料	营养	
4月10日 星期一	俄罗斯炒牛柳	洋葱, 黑椒牛肉条, 甜椒, 番茄酱	能量 (kcal)	927.1
	香脆藕夹	藕夹		
	番茄炒蛋	番茄, 鸡蛋	蛋白质 (g)	39.4
	炒时蔬	时蔬		
	米饭	米饭	脂肪 (g)	27.8
	紫菜蛋花汤	干裙带菜, 鸡蛋		
4月11日 星期二	茄汁鱼丸	葱花鱼丸, 番茄酱	能量 (kcal)	1074.9
	椒盐小酥肉	小酥肉		
	肉丝粉丝	上浆肉丝, 山芋粉条	蛋白质 (g)	45.7
	炒时蔬	时蔬		
	米饭	米饭	脂肪 (g)	32.2
	冬瓜鸡汤	冬瓜, 鸡背		
4月12日 星期三	红烧翅根	鸡根	能量 (kcal)	904.7
	翡翠银芽肉丝	甜椒, 绿豆芽, 上浆肉丝		
	炒时蔬	时蔬	蛋白质 (g)	38.4
	奶香小刀切	奶香小刀切		
	锦绣炒饭	盐水方腿, 粟米, 胡萝卜, 鸡蛋, 米饭,	脂肪 (g)	27.1
	番茄蛋汤	鸡蛋, 番茄		

学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料	营养	
4月13日 星期四	沙茶鸭片	上浆鸭片, 笋片, 黑木耳	能量 (kcal)	873.6
	茄汁鲳鱼块	40-50g白鲳, 洋葱, 番茄酱		
	肉糜冬瓜	肉糜, 冬瓜, 速冻毛豆肉	蛋白质 (g)	37.1
	炒时蔬	时蔬		
	米饭	米饭	脂肪 (g)	26.2
	白菜粉丝汤	大白菜, 粉丝		
4月14日 星期五	香辣大鸡块	80g香辣大鸡块	能量 (kcal)	834.0
	甜椒土豆肉片	甜椒, 土豆, 上浆肉片		
	炒时蔬	时蔬	蛋白质 (g)	35.4
	花卷	葱油花卷		
	肉糜酱油炒饭	肉糜, 洋葱, 米饭	脂肪 (g)	25.0
	紫菜蛋花汤	干裙带菜, 鸡蛋		