

中学15元B套 学生菜单

| 日期 | 菜谱 | 原料 | 营养 | |
|--------------|--------|-------------------------------------|--------------|-------|
| 9月23日 星期一 | 茄汁鱼片 | 巴沙鱼片90g, 干黑木耳0.5g, 毛豆肉10g | 能量 (kcal) | 682.3 |
| | 香酥鸡米花 | 鸡米花80g | | |
| | 肉糜冬瓜 | 肉糜15g, 冬瓜130g, 毛豆肉10g | 蛋白质 (g) | 32.0 |
| | 炒时蔬 | 时蔬100g | | |
| | 米饭 | 大米75g | 脂肪 (g) | 24.7 |
| | 番茄卷心菜汤 | 番茄15g, 卷心菜30g | | |
| | | | | |
| 9月24日 星期二 | 椒盐咕咾肉 | 咕咾肉65g | 能量 (kcal) | 735.0 |
| | 新疆大盘鸡 | 鸡边腿100g, 土豆60g, 甜椒5g, 洋葱10g, 番茄酱8g, | | |
| | 干锅包菜 | 五花肉20g, 卷心菜80g, 甜椒20g | 蛋白质 (g) | 38.5 |
| | 炒时蔬 | 时蔬100g | | |
| | 米饭 | 大米75g | 脂肪 (g) | 31.2 |
| | 虾皮紫菜汤 | 虾皮1g, 干裙带菜1g | | |
| | | | | |
| 9月25日 星期三 | 红烧大排 | 大排80g | 能量 (kcal) | 757.6 |
| | 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) | 35.9 |
| | 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) | 36.9 |
| | 土豆鸡汤 | 土豆30g, 鸡边腿10g | | |
| | | | | |

中学15元B套 学生菜单

| 日期 | 菜谱 | 原料 | 营养 | |
|--------------|--------|---------------------|--------------|-------|
| 9月26日 星期四 | 糖醋鱼块 | 巴沙鱼110g | 能量 (kcal) | 842.5 |
| | 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) | 35.7 |
| | 炒时蔬 | 时蔬100g | | |
| | 米饭 | 大米75g | 脂肪 (g) | 38.9 |
| | 肉糜海带汤 | 肉糜5g, 干海带丝8g | | |
| | | | | |
| 9月27日 星期五 | 红烧鸡翅 | 鸡根120g | 能量 (kcal) | 692.8 |
| | 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) | 40.7 |
| | 炒时蔬 | 时蔬100g | | |
| | 肉糜酱香炒饭 | 肉糜10g, 洋葱10g, 大米75g | 脂肪 (g) | 30.4 |
| | 白菜贡丸汤 | 大白菜25g, 贡丸10g | | |
| | | | | |