

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		