

## 学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料	营养
11月20日 星期一	糖醋排条	猪肉	能量 ( kcal ) 922.2
	肉糜蒸蛋	肉糜, 鸡蛋	
	甜椒杏鲍菇肉片	甜椒, 杏鲍菇, 上浆肉片	蛋白质 ( g ) 39.2
	炒时蔬	时蔬	
	米饭	米饭	脂肪 ( g ) 27.7
	榨菜蛋汤	榨菜丝, 鸡蛋	
11月21日 星期二	黑椒猪柳	黑椒猪柳, 洋葱	能量 ( kcal ) 958.9
	百叶包肉	百叶, 猪肉	
	肉糜卷心菜粉丝	卷心菜, 粉丝, 胡萝卜, 肉糜	蛋白质 ( g ) 40.8
	炒时蔬	时蔬	
	米饭	米饭	脂肪 ( g ) 28.8
	酸辣汤	笋丝, 鸡蛋, 老豆腐, 上浆肉丝	
11月22日 星期三	红烧肉圆	猪肉	能量 ( kcal ) 971.6
	咖喱培根土豆	土豆, 洋葱, 培根, 咖喱粉	
	炒时蔬	时蔬	蛋白质 ( g ) 41.3
	奶黄包	奶黄包	
	上海蛋炒饭	粟米, 鸡蛋, 胡萝卜, 米饭	脂肪 ( g ) 29.1
	紫菜蛋花汤	干裙带菜, 鸡蛋	

## 学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料	营养
11月23日 星期四	香脆藕夹	藕夹	能量 ( kcal ) 1009.3
	沙茶鸭片	上浆鸭片, 笋片, 黑木耳, 沙茶酱	
	鱼香海带丝	肉糜, 腌渍海带丝	蛋白质 ( g ) 42.9
	炒时蔬	时蔬	
	米饭	米饭	脂肪 ( g ) 30.3
	罗宋汤	红肠, 番茄, 卷心菜, 土豆, 洋葱, 番茄酱	
11月24日 星期五	红烧大排	上浆大排	能量 ( kcal ) 1057.1
	烤麸肉片	面筋块, 笋片, 上浆肉片	
	炒时蔬	时蔬	蛋白质 ( g ) 44.9
	奶香小刀切	奶香小刀切	
	肉糜酱油炒饭	肉糜, 洋葱, 米饭	脂肪 ( g ) 31.7
	萝卜鸡汤	白萝卜, 鸡边腿	