

## 学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料	营养	
5月22日 星期一	红烧肉圆	65g肉圆	能量 (kcal)	966.1
	虾仁炒蛋	虾仁, 鸡蛋		
	胡萝卜花菜肉片	胡萝卜, 鲜花菜, 上浆肉片	蛋白质 (g)	41.1
	炒时蔬	时蔬		
	米饭	米饭	脂肪 (g)	29.0
	榨菜蛋汤	榨菜丝, 鸡蛋		
5月23日 星期二	茄汁咕老肉	咕老肉, 番茄酱	能量 (kcal)	851.1
	酱烧鸭根	鸭根		
	烂糊肉丝	大白菜, 肉丝, 鲜香菇, 胡萝卜	蛋白质 (g)	36.2
	炒时蔬	时蔬		
	米饭	米饭	脂肪 (g)	25.5
	萝卜鸡汤	白萝卜, 鸡边腿		
5月24日 星期三	卡兹鸡排	卡兹鸡排80g	能量 (kcal)	838.9
	芹菜肉丝	芹菜, 上浆肉丝		
	炒时蔬	时蔬	蛋白质 (g)	35.7
	千味红枣玉米花卷	千味红枣玉米花卷		
	肉糜酱油炒饭	肉糜, 洋葱, 米饭	脂肪 (g)	25.2
	油豆腐白菜汤	小油豆腐, 大白菜		

## 学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料	营养	
5月25日 星期四	烟熏鸭胸片	烟熏鸭胸片	能量 (kcal)	750.2
	茄汁鲳鱼块	40-50g白鲳, 洋葱, 番茄酱		
	黄瓜肉片	黄瓜, 上浆肉片	蛋白质 (g)	31.9
	炒时蔬	时蔬		
	米饭	米饭		
	虾皮冬瓜汤	虾皮, 冬瓜	脂肪 (g)	22.5
5月26日 星期五	红烧鸡块	鸡边腿	能量 (kcal)	939.1
	干锅千叶豆腐	千叶豆腐, 洋葱, 黑木耳, 甜椒		
	炒时蔬	时蔬	蛋白质 (g)	39.9
	奶黄包	奶黄包		
	上海蛋炒饭	粟米, 鸡蛋, 胡萝卜, 米饭		
	罗宋汤	红肠, 番茄, 卷心菜, 土豆, 洋葱, 番茄酱	脂肪 (g)	28.2