

学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料	营养	
6月5日 星期一	糖醋鸡柳	上浆鸡柳	能量 (kcal)	925.0
	香脆藕夹	藕夹		
	番茄炒蛋	番茄, 鸡蛋	蛋白质 (g)	39.3
	炒时蔬	时蔬		
	米饭	米饭	脂肪 (g)	27.8
	榨菜蛋汤	榨菜丝, 鸡蛋		
6月6日 星期二	鱼香肉丝	上浆肉丝, 笋丝	能量 (kcal)	935.9
	香炸鱼排	80g鱼排		
	肉丝粉丝	上浆肉丝, 山芋粉条	蛋白质 (g)	39.8
	炒时蔬	时蔬		
	米饭	米饭	脂肪 (g)	28.1
	冬瓜鸡汤	冬瓜, 鸡边腿		
6月7日 星期三	咖喱翅根	鸡根, 咖喱粉	能量 (kcal)	903.8
	黄瓜肉片	黄瓜, 上浆肉片		
	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
	粉丝萝卜汤	白萝卜, 粉丝		

学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料	营养	
6月8日 星期四	黑椒猪柳	黑椒猪柳, 洋葱	能量 (kcal)	935.9
	滑炒罗非鱼片	罗非鱼片, 黑木耳, 速冻毛豆肉		
	肉糜冬瓜	肉糜, 冬瓜, 速冻毛豆肉	蛋白质 (g)	39.8
	炒时蔬	时蔬		
	米饭	米饭	脂肪 (g)	28.1
	鸡茸粟米羹	鸡肉糜, 鸡蛋, 粟米		
6月9日 星期五	黑椒鸡块	黑椒鸡块	能量 (kcal)	891.9
	翡翠银芽肉丝	甜椒, 绿豆芽, 上浆肉丝		
	炒时蔬	时蔬	蛋白质 (g)	37.9
	花卷	葱油花卷		
	肉糜酱油炒饭	肉糜, 洋葱, 米饭	脂肪 (g)	26.8
	虾皮紫菜汤	虾皮, 干裙带菜		