

中学15元B套 学生菜单				
日期	菜谱	原料	营养	
6月9日 星期一	咖喱鱼蛋	鱼丸60g, 咖喱粉0.5g	能量 (kcal) 638.4 蛋白质 (g) 30.8 脂肪 (g) 10.3 碳水 (g) 94.0	
	小炒肉片	肉片60g, 胡萝卜10g, 青甜椒5g		
	蚂蚁上树	肉丝10g, 干红薯粉条20g		
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g		
	番茄蛋汤	鸡蛋10g, 番茄25g		
6月10日 星期二	酱烧鸭翅	鸭根110g	能量 (kcal) 792.2 蛋白质 (g) 33.2 脂肪 (g) 21.9 碳水 (g) 106.7	
	茄汁溜酥肉	小酥肉80g, 番茄酱7g		
	咖喱土豆鸡丁	鸡丁10g, 土豆80g, 咖喱粉0.3g		
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g		
	黄豆芽油豆腐汤	小油豆腐5g, 黄豆芽20g		
6月11日 星期三	红烧狮子头	65g肉圆1只	能量 (kcal) 640.8 蛋白质 (g) 32.1 脂肪 (g) 16.4 碳水 (g) 79.8	
	大蛋饺	大蛋饺1只		
	干锅包菜	肉片10g, 卷心菜80g, 甜椒20g		
	炒时蔬	时蔬100g		
	飘香咖喱炒饭	胡萝卜5g, 洋葱20g, 鸡丁15g, 咖喱粉0.5g, 大米75g,		
	冬瓜猪骨汤	冬瓜35g, 汤骨10g		

第 1 页, 共 2 页

中学15元B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
6月12日 星期四	黄金鸡块	鸡块4块	能量 (kcal) 蛋白质 (g) 脂肪 (g) 碳水 (g)	705.9 34.9 17.6 90.2
	肉沫蒸蛋	肉糜30g, 鸡蛋55g		
	芹菜干丝肉丝	芹菜70g, 厚百叶10g, 肉丝10g		
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g		
	虾皮紫菜汤	虾皮1g, 干裙带菜1g		
6月13日 星期五	沙茶肉片	肉片60g, 甜椒10g, 沙茶酱3g	能量 (kcal) 蛋白质 (g) 脂肪 (g) 碳水 (g)	623.0 35.6 13.5 68.8
	面筋塞肉	35g油面筋塞肉1只		
	番茄炒蛋	番茄90g, 鸡蛋25g		
	炒时蔬	时蔬100g		
	三丝炒面	绿豆芽40g, 鸡丝15g, 胡萝卜10g, 干面条60g		
	咖喱白菜粉丝汤	大白菜25g, 干粉丝5g, 咖喱粉0.3g		