

学生菜单 中学15元 菜单			
日期	菜谱	原料	营养
12月4日 星期一	五香素鸡	素鸡	能量 (kcal) 656.4
	京酱肉片	上浆肉片60g, 洋葱30g	
	翡翠银芽肉丝	甜椒20g, 绿豆芽70g, 上浆肉丝15g	蛋白质 (g) 43.8
	炒时蔬	时蔬100g	
	米饭	大米75g	脂肪 (g) 8.7
	番茄卷心菜汤	番茄15g, 卷心菜30g	
12月5日 星期二	茄汁牛肉丸	牛肉丸75g, 番茄酱10g	能量 (kcal) 798.3
	黑椒鸡块	黑椒鸡块4块	
	鱼香茄子	肉糜10g, 茄子90g	蛋白质 (g) 39.9
	炒时蔬	时蔬100g	
	米饭	大米75g	脂肪 (g) 12.9
	土豆小排汤	土豆30g, 小排块15g	
12月6日 星期三	红烧肉圆	65g肉圆1只	能量 (kcal) 635.3
	鱼香海带丝	肉糜15g, 腌渍海带丝30g	
	炒时蔬	时蔬100g	蛋白质 (g) 29.2
	玉米味米糕	玉米味米糕1只	
	越南炒饭	洋葱25g, 盐水方腿15g, 大米75g	脂肪 (g) 8.9
	白菜贡丸粉丝汤	大白菜20g, 贡丸10g, 粉丝5g	

学生菜单 中学15元 菜单			
日期	菜谱	原料	营养
12月7日 星期四	黑椒牛柳	牛柳， 黑胡椒	能量 (kcal) 1001.0
	烤肠	猪肉	
	肉糜豆腐	肉糜15g, 老豆腐85g	蛋白质 (g) 34.5
	炒时蔬	时蔬100g	
	米饭	大米75g	脂肪 (g) 24.1
	西湖牛肉羹	牛肉糜5g, 鸡蛋5g, 鲜蘑菇3g, 鲜香菇5g	
12月8日 星期五	菠萝咕咾肉	猪肉， 时蔬	能量 (kcal) 746.3
	西葫芦肉片	西葫芦90g, 上浆肉片15g, 黑木耳0.2g	
	炒时蔬	时蔬100g	蛋白质 (g) 38.6
	蒸饺	蒸饺2只	
	肉糜酱油炒饭	肉糜10g, 洋葱10g, 大米75g	脂肪 (g) 7.6
	黄豆猪骨汤	黄豆5g, 汤骨15g	

第 2 页，共 2 页