

中学15元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
9月9日 星期一	菠萝咕咾肉	糖水菠萝20g, 咕咾肉65g, 番茄酱7g	能量 (kcal)	756.7
	酥香鱼饼	鱼饼80g		
	翡翠银芽肉丝	甜椒20g, 绿豆芽70g, 上浆肉丝15g	蛋白质 (g)	50.5
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	32.3
	鸡茸粟米羹	鸡肉糜5g, 鸡蛋10g, 粟米10g		
9月10日 星期二	黑椒猪柳	黑椒猪柳70g, 洋葱30g	能量 (kcal)	663.7
	香酥鸡米花	鸡米花80g		
	烂糊肉丝	大白菜110g, 肉丝10g, 鲜香菇5g, 胡萝卜5g	蛋白质 (g)	35.1
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	22.7
	肉糜海带汤	肉糜5g, 腌渍海带丝8g		
9月11日 星期三	香酥鸡排	80g香辣大鸡块1块	能量 (kcal)	753.8
	甜椒土豆肉片	甜椒15g, 土豆70g, 上浆肉片15g		
	肉丝粉丝	上浆肉丝15g, 山芋粉条20g	蛋白质 (g)	35.6
	炒时蔬	时蔬100g		
	越南炒饭	洋葱25g, 盐水方腿15g, 大米75g	脂肪 (g)	28.0
	榨菜蛋汤	榨菜丝15g, 鸡蛋10g		

中学15元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
9月12日 星期四	红烧肉圆	65g肉圆1只	能量 (kcal)	689.5
	扇贝烩面筋	扇贝肉30g, 鱼面筋45g, 胡萝卜10g, 黑木耳0.2g		
	鱼香茄子	肉糜10g, 茄子90g	蛋白质 (g)	36.7
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	22.0
	咸菜土豆汤	咸菜10g, 土豆25g		
9月13日 星期五	糖醋排条	大排排条80g	能量 (kcal)	779.8
	泰汁鱼饼	鱼饼80g, 泰式甜辣酱7g		
	干锅包菜	调理五花肉20g, 卷心菜80g, 甜椒20g	蛋白质 (g)	45.4
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	37.3
	番茄蛋汤	鸡蛋15g, 番茄25g		
9月14日 星期六	酱烧鸭块	鸭边腿130g	能量 (kcal)	920.9
	西葫芦肉片	西葫芦90g, 上浆肉片15g, 黑木耳0.2g		
	金玉满堂	盐水方腿15g, 粟米55g, 胡萝卜5g	蛋白质 (g)	38.6
	炒时蔬	时蔬100g		
	月饼	月饼1只	脂肪 (g)	42.2
	三丝炒米线	绿豆芽40g, 上浆鸡丝15g, 胡萝卜10g, 干米粉65g		
	土豆小排汤	土豆30g, 小排块15g		