

学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料	营养
5月13日 星期一	虾仁炒蛋	虾仁25g, 鸡蛋75g	能量 (kcal) 643.5
	酱爆肉丁	上浆肉丁67g, 笋丁20g	
	黄瓜肉片	黄瓜80g, 上浆肉片15g, 黑木耳0.5g	蛋白质 (g) 38.7
	炒时蔬	时蔬100g	
	米饭	大米75g	脂肪 (g) 20.8
	黄豆芽油豆腐汤	黄豆芽15g, 油豆腐15g	
5月14日 星期二	虎皮鸡腿	鸡腿	能量 (kcal) 623.0
	油面筋塞肉	面筋塞肉	
	番茄炒蛋	番茄90g, 鸡蛋30g	蛋白质 (g) 45.2
	炒时蔬	时蔬100g	
	米饭	大米75g	脂肪 (g) 21.1
	玉米小排汤	玉米, 小排骨	
5月15日 星期三	东北锅包肉	锅包肉65g, 甜椒5g, 番茄酱7g	能量 (kcal) 672.9
	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) 24.8
	花卷	葱油花卷1只	
	肉糜酱香炒饭	肉糜10g, 洋葱10g, 大米75g	脂肪 (g) 13.6
	赤豆圆子羹	赤豆10g, 小圆子20g	

学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料	营养
5月16日 星期四	蜜制叉烧	猪肉	能量 (kcal) 734.4
	甜椒藤椒鸡柳	甜椒20g, 洋葱10g, 腌制胸排80g	
	金玉满堂	盐水方腿15g, 粟米55g, 胡萝卜5g	蛋白质 (g) 52.2
	炒时蔬	时蔬100g	
	米饭	大米75g	脂肪 (g) 9.5
	番茄蛋汤	鸡蛋5g, 番茄25g	
5月17日 星期五	香炸鸡排	炸鸡排80g	能量 (kcal) 690.6
	翡翠银芽肉丝	甜椒20g, 绿豆芽70g, 上浆肉丝15g	
	炒时蔬	时蔬100g	蛋白质 (g) 31.6
	奶黄包	奶黄包1只	
	锦绣炒饭	盐水方腿15g, 粟米10g, 胡萝卜5g, 鸡蛋25g, 大米75g,	脂肪 (g) 25.2
	莲子银耳羹	莲心2g, 白木耳2g	