

学生菜单 中学15元 菜单			
日期	菜谱	原料	营养
11月27日 星期一	香骨鸡	香骨鸡	能量 (kcal)808.7
	酱爆肉丁	上浆肉丁, 笋丁	
	干锅千叶豆腐	千叶豆腐, 洋葱, 黑木耳, 甜椒	蛋白质 (g)34.4
	炒时蔬	时蔬	
	米饭	米饭	脂肪 (g)24.3
	咖喱白菜粉丝汤	大白菜, 粉丝, 咖喱粉	
11月28日 星期二	菠萝锅包肉	锅包肉, 糖水菠萝, 甜椒, 番茄酱	能量 (kcal)706.5
	卤汁鲳鱼块	40-50g白鲳	
	番茄炒蛋	番茄, 鸡蛋	蛋白质 (g)30.0
	炒时蔬	时蔬	
	米饭	米饭	脂肪 (g)21.2
	虾皮紫菜汤	虾皮, 干裙带菜	
11月29日 星期三	红烧翅根	鸡根	能量 (kcal)1044.1
	胡萝卜花菜肉片	胡萝卜, 鲜花菜, 上浆肉片	
	炒时蔬	时蔬	蛋白质 (g)44.4
	黑米味猫爪糕	黑米味猫爪糕	
	三丝炒米粉	绿豆芽, 上浆鸡丝, 胡萝卜, 米粉	脂肪 (g)31.3
	玉米猪骨汤	玉米棒, 汤骨	

第 1 页, 共 2 页

学生菜单 中学15元 菜单			
日期	菜谱	原料	营养
11月30日 星期四	椒盐小酥肉	小酥肉	能量 (kcal)1282.8
	酱烧鸭块	鸭边腿	
	金玉满堂	盐水方腿, 粟米, 胡萝卜	蛋白质 (g)54.5
	炒时蔬	时蔬	
	米饭	米饭	脂肪 (g)38.5
	油豆腐白菜汤	小油豆腐, 大白菜	
12月1日 星期五	糖醋排条	大排排条	能量 (kcal)1065.4
	三鲜鱼面筋	鱼面筋, 黑木耳, 胡萝卜, 大白菜	
	炒时蔬	时蔬	蛋白质 (g)45.3
	奶黄包	奶黄包	
	锦绣炒饭	盐水方腿, 粟米, 胡萝卜, 鸡蛋, 米饭,	脂肪 (g)32.0
	萝卜猪骨汤	白萝卜, 汤骨	

第 2 页, 共 2 页