

学生菜单 中学15元 菜单			
日期	菜谱	原料	营养
11月6日 星期一	香酥鸡米花	鸡米花	能量 (kcal)842.6
	京酱肉片	上浆肉片, 洋葱	
	翡翠银芽肉丝	甜椒, 绿豆芽, 上浆肉丝	蛋白质 (g)35.8
	炒时蔬	时蔬	
	米饭	米饭	脂肪 (g)25.3
	番茄卷心菜汤	番茄, 卷心菜	
11月7日 星期二	茄汁牛肉丸	牛肉丸, 番茄酱	能量 (kcal)870.1
	黑椒鸡块	黑椒鸡块	
	鱼香茄子	肉糜, 茄子	蛋白质 (g)37.0
	炒时蔬	时蔬	
	米饭	米饭	脂肪 (g)26.1
	土豆小排汤	土豆, 小排块	
11月8日 星期三	糖醋排条	大排排条	能量 (kcal)972.9
	鱼香海带丝	肉糜, 腌渍海带丝	
	炒时蔬	时蔬	蛋白质 (g)41.3
	玉米味米糕	玉米味米糕	
	越南炒饭	洋葱, 盐水方腿, 米饭	脂肪 (g)29.2
	白菜贡丸粉丝汤	大白菜, 贡丸, 粉丝	

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9日 星期四	香脆藕夹	藕夹	能量 (kcal)981.2
	茄汁鲳鱼块	40-50g白鲳, 番茄酱	
	肉糜豆腐	肉糜, 老豆腐	蛋白质 (g)41.7
	炒时蔬	时蔬	
	米饭	米饭	脂肪 (g)29.4
	西湖牛肉羹	牛肉糜, 鸡蛋, 鲜蘑菇, 鲜香菇	
11月10日 星期五	藤椒鸡排	腌制胸排	能量 (kcal)848.3
	西葫芦肉片	西葫芦, 上浆肉片, 黑木耳	
	炒时蔬	时蔬	蛋白质 (g)36.1
	蒸饺	蒸饺	
	肉糜酱油炒饭	肉糜, 洋葱, 米饭	脂肪 (g)25.4
	黄豆猪骨汤	黄豆, 汤骨	