

| 学生菜单 中学15元 菜单 | | | |
|-------------------|---------|-------------------|------------------------|
| 日期 | 菜谱 | 原料 | 营养 |
| 10月24日 星期一 | 鱼香肉丝 | 上浆肉丝, 笋丝 | 能量 (kcal) 1398.7 |
| | 黑椒鸡块 | 黑椒鸡块 | |
| | 甜椒杏鲍菇肉片 | 甜椒, 杏鲍菇, 上浆肉片 | 蛋白质 (g) 59.4 |
| | 炒时蔬 | 时蔬 | |
| | 米饭 | 米饭 | 脂肪 (g) 42.0 |
| | 鸡茸粟米羹 | 鸡肉糜, 鸡蛋, 粟米 | |
| | | | |
| 10月25日 星期二 | 烟熏鸭胸片 | 烟熏鸭胸片 | 能量 (kcal) 1127.0 |
| | 茄汁鲳鱼块 | 40-50g白鲳, 洋葱, 番茄酱 | |
| | 五香素鸡 | 素鸡片 | 蛋白质 (g) 47.9 |
| | 炒时蔬 | 时蔬 | |
| | 米饭 | 米饭 | 脂肪 (g) 33.8 |
| | 玉米猪骨汤 | 玉米棒, 汤骨 | |
| | | | |
| 10月26日 星期三 | 香炸猪排 | 80g炸猪排 | 能量 (kcal) 1105.1 |
| | 番茄炒蛋 | 番茄, 鸡蛋 | |
| | 炒时蔬 | 时蔬 | 蛋白质 (g) 47.0 |
| | 奶黄包 | 奶黄包 | |
| | 肉糜酱油炒饭 | 肉糜, 青豆, 洋葱 | 脂肪 (g) 33.2 |
| | 冬瓜鸡汤 | 冬瓜, 鸡背 | |
| | | | |

第 1 页, 共 2 页

| 学生菜单 中学15元 菜单 | | | |
|--------------------|--------|----------------------------|----------------------------|
| 日期 | 菜谱 | 原料 | 营养 |
| 10月27日 星期四 | 肉糜蒸蛋 | 肉糜, 鸡蛋 | 能量 (kcal) 1384.5 |
| | 酱烧鸭根 | 鸭根 | |
| | 黄瓜木耳肉片 | 黄瓜, 上浆肉片, 黑木耳 | 蛋白质 (g) 58.8 |
| | 炒时蔬 | 时蔬 | |
| | 米饭 | 米饭 | 脂肪 (g) 41.5 |
| | 罗宋汤 | 红肠, 番茄, 卷心菜, 土豆, 洋葱, 番茄酱 | |
| | | | |
| 10月28日 星期五 | 香辣大鸡块 | 80g香辣大鸡块 | 能量 (kcal) 1330.7 |
| | 宫爆肉丁 | 上浆肉丁, 土豆, 无衣花生 | |
| | 炒时蔬 | 时蔬 | 蛋白质 (g) 56.6 |
| | 奶香小刀切 | 奶香小刀切 | |
| | 意大利肉酱面 | 肉糜, 胡萝卜, 西芹, 洋葱, 意大利面, 番茄酱 | 脂肪 (g) 39.9 |
| | 虾皮紫菜汤 | 虾皮, 干裙带菜 | |
| | | | |

第 2 页, 共 2 页