

# 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  蛋白质 (g) 59.4  脂肪 (g) 42.0
	黑椒鸡块	黑椒鸡块	
	甜椒杏鲍菇肉片	甜椒, 杏鲍菇, 上浆肉片	
	炒时蔬	时蔬	
	米饭	米饭	
	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  蛋白质 (g) 47.9  脂肪 (g) 33.8
	茄汁鲳鱼块	40-50g白鲳, 洋葱, 番茄酱	
	五香素鸡	素鸡片	
	炒时蔬	时蔬	
	米饭	米饭	
	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  蛋白质 (g) 47.0  脂肪 (g) 33.2
	番茄炒蛋	番茄, 鸡蛋	
	炒时蔬	时蔬	
	奶黄包	奶黄包	
	肉糜酱油炒饭	肉糜, 青豆, 洋葱	
	冬瓜鸡汤	冬瓜, 鸡背	

# 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  蛋白质 (g) 58.8  脂肪 (g) 41.5
	酱烧鸭根	鸭根	
	黄瓜木耳肉片	黄瓜, 上浆肉片, 黑木耳	
	炒时蔬	时蔬	
	米饭	米饭	
	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  蛋白质 (g) 56.6  脂肪 (g) 39.9
	宫爆肉丁	上浆肉丁, 土豆, 无衣花生	
	炒时蔬	时蔬	
	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	
	虾皮紫菜汤	虾皮, 干裙带菜	