

中学15元 学生菜单			
日期	菜谱	原料	营养
5月26日 星期一	贵妃鸭片	鸭片70g, 甜椒10g, 番茄酱6g	能量 (kcal)550.8
	肉沫蒸蛋	肉糜30g, 鸡蛋55g	
	干锅包菜	肉片10g, 卷心菜80g, 甜椒20g	蛋白质 (g)34.0
	炒时蔬	时蔬100g	
	米饭	大米75g	脂肪 (g)14.6
	虾皮紫菜汤	虾皮1g, 干裙带菜1g	
5月27日 星期二	咖喱鱼丸	鱼丸60g, 毛豆肉10g, 干黑木耳0.2g, 咖喱粉0.5g	能量 (kcal)631.2
	鱼香肉丝	肉丝60g, 笋丝20g	
	莴笋炒蛋	毛莴笋140g, 鸡蛋20g, 干黑木耳0.2g	蛋白质 (g)35.0
	炒时蔬	时蔬100g	
	米饭	大米75g	脂肪 (g)12.2
	海带猪骨汤	干海带丝5g, 汤骨10g	
5月28日 星期三	酱烧鸭块	鸭边腿130g	能量 (kcal)743.7
	大蛋饺	大蛋饺1只	
	翡翠银芽肉丝	甜椒10g, 绿豆芽75g, 肉丝10g	蛋白质 (g)33.4
	炒时蔬	时蔬100g	
	飘香咖喱炒饭	胡萝卜5g, 洋葱20g, 鸡丁15g, 咖喱粉0.5g, 大米75g,	脂肪 (g)23.2
	冬瓜鸡汤	冬瓜30g, 鸡边腿10g	

第 1 页, 共 2 页

中学15元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
5月29日 星期四	黄金鱼排	鱼排1块	能量 (kcal)	848.0
	糖醋溜酥肉	小酥肉80g		
	金玉满堂	方腿15g, 粟米55g, 胡萝卜5g	蛋白质 (g)	26.2
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	16.8
	白菜油豆腐粉丝汤	小油豆腐5g, 干粉丝5g, 大白菜20g		
5月30日 星期五	黄金大鸡排	80g鸡腿排1块	能量 (kcal)	674.2
	荠菜百叶包	荠菜百叶包1只		
	黄瓜炒蛋	黄瓜80g, 鸡蛋20g, 干黑木耳0.5g	蛋白质 (g)	44.0
	炒时蔬	时蔬100g		
	意大利肉酱面	肉糜15g, 胡萝卜10g, 西芹5g, 洋葱10g, 意大利面65g, 番茄酱15g	脂肪 (g)	14.2
	罗宋汤	红肠5g, 番茄15g, 卷心菜15g, 土豆15g, 洋葱3g, 番茄酱5g		