

学生菜单 中学15元 菜单			
日期	菜谱	原料	营养
10月16日 星期一	红烧肉圆	65g肉圆	能量 (kcal)851.8
	深海鱼饼	鱼饼	
	番茄炒蛋	番茄, 鸡蛋	蛋白质 (g)36.2
	炒时蔬	时蔬	
	米饭	米饭	脂肪 (g)25.6
	菌菇蛋花汤	平菇, 海鲜菇, 鸡蛋	
10月17日 星期二	虾仁炒蛋	虾仁, 鸡蛋	能量 (kcal)853.9
	酱烧鸭根	鸭根	
	翡翠银芽肉丝	甜椒, 绿豆芽, 上浆肉丝	蛋白质 (g)36.3
	炒时蔬	时蔬	
	米饭	米饭	脂肪 (g)25.6
	玉米猪骨汤	玉米棒, 汤骨	
10月18日 星期三	红烧翅根	鸡根	能量 (kcal)946.3
	甜椒土豆肉片	甜椒, 土豆, 上浆肉片	
	炒时蔬	时蔬	蛋白质 (g)40.2
	千味红枣玉米花卷	千味红枣玉米花卷	
	越南炒饭	洋葱, 盐水方腿, 米饭	脂肪 (g)28.4
	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
10月19日 星期四	卤汁鲳鱼块	40-50g白鲳	能量 (kcal) 946.8
	椒盐小酥肉	小酥肉	
	海鲜菇炒肉丝	海鲜菇, 上浆肉丝, 甜椒, 胡萝卜	蛋白质 (g) 40.2
	炒时蔬	时蔬	
	米饭	米饭	脂肪 (g) 28.4
	萝卜猪骨汤	白萝卜, 汤骨	
10月20日 星期五	东北锅包肉	锅包肉, 胡萝卜	能量 (kcal) 649.6
	烂糊肉丝	大白菜, 肉丝, 鲜香菇, 胡萝卜	
	炒时蔬	时蔬	蛋白质 (g) 27.6
	花卷	葱油花卷	
	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) 19.5
	海带鸡汤	腌渍海带丝, 鸡边腿	

第 2 页, 共 2 页