

中学15元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
9月18日 星期三	蚝油肉片	肉片70g, 洋葱30g	能量 (kcal) 708.3
	虾仁炒蛋	虾仁30g, 鸡蛋75g	
	番茄炒蛋	番茄90g, 鸡蛋30g	蛋白质 (g) 40.6
	炒时蔬	时蔬100g	
	米饭	大米75g	脂肪 (g) 26.0
	白菜粉丝汤	大白菜25g, 干粉丝5g	
9月19日 星期四	五香熏鱼	巴沙鱼110g	能量 (kcal) 766.2
	脆皮鸡翅	鸡根120g	
	肉丝粉丝	肉丝15g, 干红薯粉条20g	蛋白质 (g) 45.1
	炒时蔬	时蔬100g	
	米饭	大米75g	脂肪 (g) 30.3
	冬瓜扁尖汤	冬瓜40g, 扁尖5g	
9月20日 星期五	红烧大排	大排80g	能量 (kcal) 754.7
	干锅千叶豆腐	千叶豆腐70g, 洋葱10g, 干黑木耳0.2g, 甜椒10g	
	荷包蛋	鸡蛋1只	蛋白质 (g) 40.9
	炒时蔬	时蔬100g	
	三丝炒意面	绿豆芽30g, 鸡丝10g, 胡萝卜10g, 意大利面65g	脂肪 (g) 44.1
	海带猪骨汤	干海带丝8g, 汤骨15g	