

学生菜单 中学15元 菜单				
日期	菜谱	原料	营养	
5月2日 星期二			能量 (kcal)	
			蛋白质 (g)	
			脂肪 (g)	
5月3日 星期三			能量 (kcal)	
			蛋白质 (g)	
			脂肪 (g)	
5月4日 星期四	酱爆肉丁	上浆肉丁, 笋丁	能量 (kcal)	1117.9
	椒盐小酥肉	小酥肉		
	肉丝粉丝	上浆肉丝, 山芋粉条	蛋白质 (g)	47.5
	炒时蔬	时蔬		
	米饭	米饭	脂肪 (g)	33.5
	虾皮冬瓜汤	虾皮, 冬瓜		

第 1 页, 共 2 页

学生菜单 中学15元 菜单			
日期	菜谱	原料	营养
5月5日 星期五	菠萝咕老肉	糖水菠萝, 咕老肉, 番茄酱	能量 (kcal)974.3
	甜椒土豆肉片	甜椒, 土豆, 上浆肉片	
	炒时蔬	时蔬	蛋白质 (g)41.4
	花卷	葱油花卷	
	三丝炒面	绿豆芽, 上浆鸡丝, 胡萝卜, 油面	脂肪 (g)29.2
	粉丝萝卜汤	白萝卜, 粉丝	
5月6日 星期六	盐水鸭	鸭边腿	能量 (kcal)1053.5
	糖醋鲳鱼块	40-50g白鲳, 洋葱	
	芹菜干丝肉丝	芹菜, 厚百叶, 上浆肉丝	蛋白质 (g)44.8
	炒时蔬	时蔬	
	米饭	米饭	脂肪 (g)31.6
	罗宋汤	红肠, 番茄, 卷心菜, 土豆, 洋葱, 番茄酱	
	立夏鸡蛋	立夏网兜, 鸡蛋	

第 2 页，共 2 页