

中学15元B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
6月2日 星期一			能量 (kcal)	
			蛋白质 (g)	
			脂肪 (g)	
6月3日 星期二	葱油鱼丸	鱼丸60g	能量 (kcal)	618.7
	蚝油肉片	肉片60g, 洋葱30g		
	三鲜鱼面筋	鱼面筋15g, 干黑木耳0.2g, 胡萝卜5g, 大白菜110g	蛋白质 (g)	31.2
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	12.1
	肉糜海带汤	肉糜5g, 干海带丝5g		
6月4日 星期三	酱烧鸭块	鸭边腿130g	能量 (kcal)	741.1
	荠菜百叶包	荠菜百叶包1只		
	金玉满堂	方腿15g, 粟米55g, 胡萝卜5g	蛋白质 (g)	38.1
	炒时蔬	时蔬100g		
	肉糜酱香炒饭	肉糜10g, 洋葱10g, 大米75g	脂肪 (g)	19.4
	番茄冬瓜汤	番茄10g, 冬瓜25g		

中学15元B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
6月5日 星期四	泰汁鱼饼	鱼饼80g, 泰式甜辣酱7g	能量 (kcal)	828.0
	糖醋溜酥肉	小酥肉80g		
	西葫芦炒蛋	西葫芦90g, 鸡蛋20g	蛋白质 (g)	41.4
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	22.7
	萝卜猪骨汤	白萝卜30g, 汤骨10g		
6月6日 星期五	黄金大鸡排	80g鸡排1块	能量 (kcal)	708.1
	香葱炖蛋	鸡蛋65g		
	甜椒土豆肫片	甜椒10g, 土豆80g, 鸡肫10g	蛋白质 (g)	36.7
	炒时蔬	时蔬100g		
	越南炒饭	洋葱25g, 方腿15g, 大米75g	脂肪 (g)	15.6
	白菜油豆腐粉丝汤	小油豆腐5g, 干粉丝5g, 大白菜20g		