

学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料	营养	
5月15日 星期一	扇贝烩面筋	扇贝肉, 鱼面筋, 胡萝卜, 黑木耳	能量 (kcal)	851.0
	酥香雪花鸡柳	雪花鸡柳		
	鱼香茄子	肉糜, 茄子	蛋白质 (g)	36.2
	炒时蔬	时蔬		
	米饭	米饭	脂肪 (g)	25.5
	番茄卷心菜汤	番茄, 卷心菜		
5月16日 星期二	黑椒猪柳	黑椒猪柳, 洋葱	能量 (kcal)	940.8
	茄汁鲳鱼块	40-50g白鲳, 洋葱, 番茄酱		
	肉糜卷心菜粉丝	卷心菜, 粉丝, 胡萝卜, 肉糜	蛋白质 (g)	40.0
	炒时蔬	时蔬		
	米饭	米饭	脂肪 (g)	28.2
	鸡茸粟米羹	鸡肉糜, 鸡蛋, 粟米		
5月17日 星期三	香干烧肉	五香豆干, 调理五花肉, 调理后腿肉	能量 (kcal)	1118.5
	三鲜鱼面筋	鱼面筋, 黑木耳, 胡萝卜, 大白菜		
	炒时蔬	时蔬	蛋白质 (g)	47.5
	蒸饺	蒸饺		
	上海蛋炒饭	粟米, 鸡蛋, 胡萝卜, 米饭	脂肪 (g)	33.6
	玉米猪骨汤	玉米棒, 汤骨		

学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料	营养	
5月18日 星期四	贵妃鸭片	上浆鸭片, 甜椒, 番茄酱	能量 (kcal)	914.5
	香脆藕夹	藕夹		
	黄瓜炒蛋	黄瓜, 鸡蛋	蛋白质 (g)	38.9
	炒时蔬	时蔬		
	米饭	米饭	脂肪 (g)	27.4
	榨菜番茄蛋汤	榨菜丝, 番茄, 鸡蛋		
5月19日 星期五	香炸猪排	炸猪排	能量 (kcal)	779.5
	宫爆鸡丁	上浆鸡丁, 土豆, 无衣花生		
	炒时蔬	时蔬	蛋白质 (g)	33.1
	花开富贵糕	花开富贵糕		
	越南炒饭	洋葱, 盐水方腿, 米饭	脂肪 (g)	23.4
	黄豆芽油豆腐汤	小油豆腐, 黄豆芽		