

学生菜单 中学15元 菜单

| 日期 | 菜谱 | 原料 | 营养 |
|--------------|---------|--------------------------------|----------------------|
| 3月11日 星期一 | 农家大蛋饺 | 大蛋饺 | 能量 (kcal) 789.3 |
| | 酱爆肉丁 | 上浆肉丁67g, 笋丁20g | |
| | 干锅千叶豆腐 | 千叶豆腐70g, 洋葱10g, 黑木耳0.2g, 甜椒10g | 蛋白质 (g) 41.9 |
| | 炒时蔬 | 时蔬100g | 脂肪 (g) 35.4 |
| | 米饭 | 大米75g | |
| | 番茄蛋汤 | 番茄, 鸡蛋 | |
| | | | |
| 3月12日 星期二 | 糖醋排条 | 大排排条80g | 能量 (kcal) 758.7 |
| | 酱汁面筋塞肉 | 面筋, 猪肉 | |
| | 番茄炒蛋 | 番茄90g, 鸡蛋30g | 蛋白质 (g) 56.3 |
| | 炒时蔬 | 时蔬100g | 脂肪 (g) 28.7 |
| | 米饭 | 大米75g | |
| | 虾皮紫菜汤 | 虾皮1g, 干裙带菜1g | |
| | | | |
| 3月13日 星期三 | 红烧翅根 | 鸡根120g | 能量 (kcal) 669.0 |
| | 胡萝卜花菜肉片 | 胡萝卜10g, 鲜花菜90g, 上浆肉片15g | |
| | 炒时蔬 | 时蔬100g | 蛋白质 (g) 37.9 |
| | 花卷 | 葱油花卷1只 | 脂肪 (g) 20.1 |
| | 上海蛋炒饭 | 粟米10g, 鸡蛋30g, 胡萝卜5g, 大米75g | |
| | 玉米猪骨汤 | 玉米棒30g, 汤骨15g | |
| | | | |

学生菜单 中学15元 菜单

| 日期 | 菜谱 | 原料 | 营养 |
|--------------|--------|--------------------------------------|----------------------|
| 3月14日 星期四 | 红烧肉圆 | 肉圆 | 能量 (kcal) 972.6 |
| | 酱烧鸭块 | 鸭边腿130g | |
| | 金玉满堂 | 盐水方腿15g, 粟米55g, 胡萝卜5g | 蛋白质 (g) 36.5 |
| | 炒时蔬 | 时蔬100g | |
| | 米饭 | 大米75g | 脂肪 (g) 46.9 |
| | 油豆腐白菜汤 | 小油豆腐5g, 大白菜25g | |
| | | | |
| 3月15日 星期五 | 香炸猪排 | 炸猪排80g | 能量 (kcal) 720.6 |
| | 三鲜鱼面筋 | 鱼面筋30g, 黑木耳0.2g, 胡萝卜5g, 大白菜90g | |
| | 炒时蔬 | 时蔬100g | 蛋白质 (g) 32.1 |
| | 奶黄包 | 奶黄包1只 | |
| | 锦绣炒饭 | 盐水方腿15g, 粟米10g, 胡萝卜5g, 鸡蛋25g, 大米75g, | 脂肪 (g) 26.5 |
| | 海带猪骨汤 | 腌渍海带丝8g, 汤骨15g | |
| | | | |