

学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料	营养	
6月12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		
6月13日 星期二	香炸猪排	炸猪排	能量 (kcal)	753.9
	茄汁罗非鱼片	罗非鱼片, 番茄酱		
	肉糜卷心菜粉丝	卷心菜, 粉丝, 胡萝卜, 肉糜	蛋白质 (g)	32.0
	炒时蔬	时蔬		
	米饭	米饭	脂肪 (g)	22.6
	玉米猪骨汤	玉米棒, 汤骨		
6月14日 星期三	红烧鸡块	鸡边腿	能量 (kcal)	906.3
	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)	38.5
	玉米味猫爪糕	玉米味猫爪糕		
	上海蛋炒饭	粟米, 鸡蛋, 胡萝卜, 米饭	脂肪 (g)	27.2
	白菜粉丝汤	大白菜, 粉丝		

学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料	营养	
6月15日 星期四	宫保肉丁	上浆肉丁, 土豆, 无衣花生	能量 (kcal)	1005.7
	香脆藕夹	藕夹		
	黄瓜炒蛋	黄瓜, 鸡蛋	蛋白质 (g)	42.7
	炒时蔬	时蔬		
	米饭	米饭	脂肪 (g)	30.2
	榨菜番茄蛋汤	榨菜丝, 番茄, 鸡蛋		
6月16日 星期五	茄汁鲳鱼块	40-50g白鲳, 洋葱, 番茄酱	能量 (kcal)	844.3
	宫爆鸡丁	上浆鸡丁, 土豆, 无衣花生		
	炒时蔬	时蔬	蛋白质 (g)	35.9
	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)	25.3
	虾皮冬瓜汤	虾皮, 冬瓜		