

学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料	营养
4月1日 星期一	香酥鸡米花	鸡米花80g	能量 (kcal) 614.6
	红烧大排	上浆大排80g	
	翡翠银芽肉丝	甜椒20g, 绿豆芽70g, 上浆肉丝15g	蛋白质 (g) 42.1
	炒时蔬	时蔬100g	
	米饭	大米75g	脂肪 (g) 25.9
	榨菜蛋汤	榨菜丝15g, 鸡蛋5g	
4月2日 星期二	糖醋藕夹	藕夹2只	能量 (kcal) 773.9
	虾仁炒蛋	虾仁25g, 鸡蛋75g	
	烂糊肉丝	上浆肉丝15g	蛋白质 (g) 31.1
	炒时蔬	时蔬100g	
	米饭	大米75g	脂肪 (g) 27.9
	菌菇蛋花汤	平菇10g, 海鲜菇10g, 鸡蛋5g	
4月3日 星期三	红烧翅根	鸡根120g	能量 (kcal) 776.2
	咖喱培根土豆	土豆90g, 洋葱10g, 培根15g, 咖喱粉0.5g	
	炒时蔬	时蔬100g	蛋白质 (g) 38.5
	花卷	葱油花卷1只	
	上海蛋炒饭	粟米10g, 鸡蛋30g, 胡萝卜5g, 大米75g	脂肪 (g) 21.9
	酒酿小圆子	酒酿10g, 小圆子25g	