

中学15元B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
9月9日 星期一	糖醋排条	大排排条80g	能量 (kcal)	802.5
	黑椒鸡块	黑椒鸡块4块		
	翡翠银芽肉丝	甜椒20g, 绿豆芽70g, 上浆肉丝15g	蛋白质 (g)	34.7
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	38.6
	鸡茸粟米羹	鸡肉糜5g, 鸡蛋10g, 粟米10g		
9月10日 星期二	锅包肉	锅包肉75g	能量 (kcal)	721.4
	茄汁鱼块	带皮带骨巴沙鱼110g, 番茄酱8g		
	烂糊肉丝	大白菜110g, 肉丝10g, 鲜香菇5g, 胡萝卜5g	蛋白质 (g)	35.8
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	25.8
	肉糜海带汤	肉糜5g, 腌渍海带丝8g		
9月11日 星期三	红烧大排	上浆大排80g	能量 (kcal)	754.0
	甜椒土豆肉片	甜椒15g, 土豆70g, 上浆肉片15g		
	肉丝粉丝	上浆肉丝15g, 山芋粉条20g	蛋白质 (g)	29.4
	炒时蔬	时蔬100g		
	越南炒饭	洋葱25g, 盐水方腿15g, 大米75g	脂肪 (g)	30.3
	榨菜蛋汤	榨菜丝15g, 鸡蛋10g		

中学15元B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
9月12日 星期四	茄汁牛肉丸	牛肉丸75g, 番茄酱10g	能量 (kcal)	676.5
	红烧鸡块	鸡边腿130g		
	鱼香茄子	肉糜10g, 茄子90g	蛋白质 (g)	44.7
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	24.7
	咸菜土豆汤	咸菜10g, 土豆25g		
9月13日 星期五	蚝油肉片	上浆肉片70g, 洋葱30g	能量 (kcal)	656.5
	咖喱鱼蛋	鱼蛋60g, 咖喱粉0.5g		
	干锅包菜	调理五花肉20g, 卷心菜80g, 甜椒20g	蛋白质 (g)	34.5
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	26.3
	番茄蛋汤	鸡蛋15g, 番茄25g		
9月14日 星期六	红烧翅根	鸡根120g	能量 (kcal)	847.3
	西葫芦肉片	西葫芦90g, 上浆肉片15g, 黑木耳0.2g		
	金玉满堂	盐水方腿15g, 粟米55g, 胡萝卜5g	蛋白质 (g)	42.8
	炒时蔬	时蔬100g		
	月饼	月饼1只	脂肪 (g)	32.2
	三丝炒米线	绿豆芽40g, 上浆鸡丝15g, 胡萝卜10g, 干米粉65g		
	土豆小排汤	土豆30g, 小排块15g		