

学生菜单 中学15元 菜单			
日期	菜谱	原料	营养
5月8日 星期一	糖醋鸡柳	上浆鸡柳	能量 (kcal) 925.0
	香脆藕夹	藕夹	
	番茄炒蛋	番茄, 鸡蛋	蛋白质 (g) 39.3
	炒时蔬	时蔬	
	米饭	米饭	脂肪 (g) 27.8
	榨菜蛋汤	榨菜丝, 鸡蛋	
5月9日 星期二	红烧大排	上浆大排	能量 (kcal) 953.4
	奶香霸王鱼条	阿拉斯加鳕鱼条	
	肉丝粉丝	上浆肉丝, 山芋粉条	蛋白质 (g) 40.5
	炒时蔬	时蔬	
	米饭	米饭	脂肪 (g) 28.6
	冬瓜鸡汤	冬瓜, 鸡边腿	
5月10日 星期三	美式汉堡包（鸡）	汉堡面包, 80g香辣大鸡块	能量 (kcal) 1089.0
	黄瓜肉片	黄瓜, 上浆肉片	
	炒时蔬	时蔬	蛋白质 (g) 46.3
	奶香小刀切	奶香小刀切	
	锦绣炒饭	盐水方腿, 粟米, 胡萝卜, 鸡蛋, 米饭,	脂肪 (g) 32.7
	番茄蛋汤	鸡蛋, 番茄	

第 1 页，共 2 页

学生菜单 中学15元 菜单			
日期	菜谱	原料	营养
5月11日 星期四	鱼香肉丝	上浆肉丝, 笋丝	能量 (kcal) 1064.5
	黑椒鸡块	黑椒鸡块	
	肉糜冬瓜	肉糜, 冬瓜, 速冻毛豆肉	蛋白质 (g) 45.2
	炒时蔬	时蔬	
	米饭	米饭	脂肪 (g) 31.9
	白菜粉丝汤	大白菜, 粉丝	
5月12日 星期五	红烧翅根	鸡根	能量 (kcal) 753.2
	翡翠银芽肉丝	甜椒, 绿豆芽, 上浆肉丝	
	炒时蔬	时蔬	蛋白质 (g) 32.0
	玉米味猫爪糕	玉米味猫爪糕	
	意大利肉酱面	肉糜, 胡萝卜, 西芹, 洋葱, 意大利面, 番茄酱	脂肪 (g) 22.6
	虾皮紫菜汤	虾皮, 干裙带菜	

第 2 页，共 2 页