

## 学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料	营养
3月18日 星期一	经典烤肠	烤肠	能量 ( kcal ) 596.4
	京酱肉片	上浆肉片60g, 洋葱30g	
	莴笋炒蛋	毛莴笋140g, 鸡蛋30g, 黑木耳0.5g	蛋白质 ( g ) 44.7
	炒时蔬	时蔬100g	
	米饭	大米75g	脂肪 ( g ) 21.3
	紫菜鱼丸汤	干裙带菜1g, 葱花鱼丸10g	
3月19日 星期二	茄汁牛肉丸	牛肉丸75g, 番茄酱10g	能量 ( kcal ) 684.6
	糖醋排条	排条	
	西葫芦肉片	西葫芦90g, 上浆肉片15g, 黑木耳0.2g	蛋白质 ( g ) 38.4
	炒时蔬	时蔬100g	
	米饭	大米75g	脂肪 ( g ) 21.2
	榨菜蛋汤	榨菜, 鸡蛋	
3月20日 星期三	菠萝锅包肉	锅包肉65g, 糖水菠萝20g, 甜椒5g, 番茄酱7g	能量 ( kcal ) 608.2
	鱼香海带丝	肉糜15g, 腌渍海带丝30g	
	炒时蔬	时蔬100g	蛋白质 ( g ) 23.0
	花卷	葱油花卷1只	
	越南炒饭	洋葱25g, 盐水方腿15g, 大米75g	脂肪 ( g ) 10.4
	莲子银耳羹	莲心2g, 白木耳2g	

## 学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料	营养
3月21日 星期四	香脆藕夹	藕夹2只	能量 ( kcal ) 755.5
	酱爆鱿鱼卷	鱿鱼脆脆卷90g, 洋葱30g	
	肉糜冬瓜	肉糜15g, 冬瓜130g, 速冻毛豆肉10g	蛋白质 ( g ) 37.8
	炒时蔬	时蔬100g	
	米饭	大米75g	脂肪 ( g ) 29.9
	鸡茸粟米羹	鸡肉糜5g, 鸡蛋5g, 粟米10g	
3月22日 星期五	红烧鸡翅	鸡翅	能量 ( kcal ) 611.5
	西葫芦肉片	西葫芦90g, 上浆肉片15g, 黑木耳0.2g	
	炒时蔬	时蔬100g	蛋白质 ( g ) 33.9
	奶香小刀切	奶香小刀切1只	
	肉糜酱油炒饭	肉糜10g, 洋葱10g, 大米75g	脂肪 ( g ) 19.4
	玉米猪骨汤	玉米, 猪骨	