

## 学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料	营养
12月11日 星期一	鱼香肉丝	上浆肉丝67g, 笋丝20g	能量 ( kcal ) 830.5
	盐水大虾	虾80g	
	番茄炒蛋	番茄90g, 鸡蛋30g	蛋白质 ( g ) 52.2
	炒时蔬	时蔬100g	
	米饭	大米75g	脂肪 ( g ) 16.5
	紫菜鱼丸汤	干裙带菜1g, 葱花鱼丸10g	
12月12日 星期二	酱汁面筋塞肉	面筋25g, 猪肉75g	能量 ( kcal ) 762.9
	红烧翅根	鸡根120g	
	莴笋肉片	毛莴笋160g, 上浆肉片15g	蛋白质 ( g ) 44.9
	炒时蔬	时蔬100g	
	米饭	大米75g	脂肪 ( g ) 16.3
	玉米猪骨汤	玉米棒30g, 汤骨15g	
12月13日 星期三	红烧大排	猪排80g1块	能量 ( kcal ) 697.5
	甜椒土豆肉片	甜椒15g, 土豆70g, 上浆肉片15g	
	炒时蔬	时蔬100g	蛋白质 ( g ) 37.0
	千味红枣玉米花卷	千味红枣玉米花卷1只	
	三丝炒河粉	绿豆芽40g, 上浆鸡丝20g, 胡萝卜10g, 河粉150g	脂肪 ( g ) 6.4
	肉糜豆腐羹	肉糜5g, 老豆腐25g	

## 学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料	营养
12月14日 星期四	红烧肉圆	猪肉80g	能量 ( kcal ) 835.9
	椒盐小酥肉	小酥肉80g	
	海鲜菇炒肉丝	海鲜菇60g, 上浆肉丝10g, 甜椒5g, 胡萝卜5g	蛋白质 ( g ) 38.8
	炒时蔬	时蔬100g	
	米饭	大米75g	脂肪 ( g ) 14.1
	萝卜猪骨汤	白萝卜30g, 汤骨15g	
12月15日 星期五	东北锅包肉	锅包肉75g, 胡萝卜5g	能量 ( kcal ) 598.2
	烂糊肉丝	大白菜110g, 肉丝10g, 鲜香菇5g, 胡萝卜5g	
	炒时蔬	时蔬100g	蛋白质 ( g ) 35.9
	花卷	葱油花卷1只	
	意大利肉酱面	肉糜15g, 胡萝卜10g, 西芹5g, 洋葱10g, 意大利面65g, 番茄酱15g	脂肪 ( g ) 9.5
	鸡茸粟米羹	鸡肉糜5g, 鸡蛋5g, 粟米10g	