

学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料	营养	
4月23日 星期日	红烧肉圆	65g肉圆	能量 (kcal)	976.8
	酥香雪花鸡柳	雪花鸡柳		
	西葫芦炒蛋	西葫芦, 鸡蛋	蛋白质 (g)	41.5
	炒时蔬	时蔬		
	米饭	米饭	脂肪 (g)	29.3
	酸辣汤	笋丝, 鸡蛋, 老豆腐, 上浆肉丝		
4月24日 星期一	酱爆肉丁	上浆肉丁, 笋丁	能量 (kcal)	890.5
	香炸鱼排	80g鱼排		
	芹菜干丝鸡丝	芹菜, 厚百叶, 上浆鸡丝	蛋白质 (g)	37.8
	炒时蔬	时蔬		
	米饭	米饭	脂肪 (g)	26.7
	白菜粉丝汤	大白菜, 粉丝		
4月25日 星期二	茄汁咕老肉	咕老肉, 番茄酱	能量 (kcal)	838.4
	酱烧鸭根	鸭根		
	烂糊肉丝	大白菜, 肉丝, 鲜香菇, 胡萝卜	蛋白质 (g)	35.6
	炒时蔬	时蔬		
	米饭	米饭	脂肪 (g)	25.2
	虾皮冬瓜汤	虾皮, 冬瓜		

学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料	营养	
4月26日 星期三	卡兹鸡排	卡兹鸡排80g	能量 (kcal)	840.1
	鱼香茄子	肉糜, 茄子		
	炒时蔬	时蔬	蛋白质 (g)	35.7
	花卷	葱油花卷		
	肉糜酱油炒饭	肉糜, 洋葱, 米饭	脂肪 (g)	25.2
	番茄蛋汤	鸡蛋, 番茄		
4月27日 星期四	烟熏鸭胸片	烟熏鸭胸片	能量 (kcal)	785.2
	香酥鱼米花	香酥鱼米花		
	胡萝卜花菜肉片	胡萝卜, 鲜花菜, 上浆肉片	蛋白质 (g)	33.4
	炒时蔬	时蔬		
	米饭	米饭	脂肪 (g)	23.6
	萝卜鸡汤	白萝卜, 鸡边腿		
4月28日 星期五	红烧翅根	鸡根	能量 (kcal)	908.7
	黄瓜肉片	黄瓜, 上浆肉片		
	炒时蔬	时蔬	蛋白质 (g)	38.6
	奶黄包	奶黄包		
	上海蛋炒饭	粟米, 鸡蛋, 胡萝卜, 米饭	脂肪 (g)	27.3
	紫菜蛋花汤	干裙带菜, 鸡蛋		