

中学15元B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
9月2日 星期一	蚝油肉片	上浆肉片70g, 洋葱30g	能量 (kcal)	830.1
	香脆藕夹	藕夹2只		
	番茄炒蛋	番茄90g, 鸡蛋30g	蛋白质 (g)	36.5
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	35.7
	鸡茸粟米羹	鸡肉糜5g, 鸡蛋10g, 粟米10g		
	番茄汁	番茄汁1盒		
9月3日 星期二	虾仁炒蛋	虾仁30g, 鸡蛋75g	能量 (kcal)	660.9
	甜椒藤椒鸡柳	甜椒20g, 洋葱10g, 腌制鸡柳80g		
	鱼香茄子	肉糜10g, 茄子90g	蛋白质 (g)	45.6
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	20.4
	紫菜蛋花汤	干裙带菜1g, 鸡蛋5g		
9月4日 星期三	红烩牛肉	牛前肉85g, 土豆60g, 番茄20g, 洋葱10g, 番茄酱5g,	能量 (kcal)	701.7
	甜椒杏鲍菇肉片	甜椒15g, 杏鲍菇70g, 上浆肉片15g		
	鱼香海带丝	肉糜15g, 腌渍海带丝30g	蛋白质 (g)	39.3
	炒时蔬	时蔬100g		
	扬州炒饭	盐水方腿15g, 鸡蛋30g, 大米75g, 青甜椒5g	脂肪 (g)	22.4
	虾皮冬瓜汤	虾皮1g, 冬瓜45g		

中学15元B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
9月5日 星期四	南乳鸭翅根	鸭根110g, 南乳汁6g	能量 (kcal)	696.8
	鱼香肉丝	上浆肉丝70g, 笋丝20g		
	金玉满堂	盐水方腿15g, 粟米55g, 胡萝卜5g	蛋白质 (g)	41.9
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	23.6
	白菜贡丸粉丝汤	大白菜20g, 贡丸10g, 粉丝5g		
9月6日 星期五	香炸猪排	炸猪排80g	能量 (kcal)	757.3
	五香素鸡	素鸡片50g		
	肉糜冬瓜	肉糜15g, 冬瓜130g, 速冻毛豆肉10g	蛋白质 (g)	39.7
	炒时蔬	时蔬100g		
	三丝炒意面	绿豆芽30g, 鸡丝10g, 胡萝卜10g, 意大利面65g	脂肪 (g)	39.6
	牛肉粉丝汤	牛前肉10g, 粉丝3g		