

学生菜单 中学15元 菜单			
日期	菜谱	原料	营养
10月23日 星期一	香酥鸡米花	鸡米花	能量 (kcal)932.6
	肉糜蒸蛋	肉糜, 鸡蛋	
	甜椒杏鲍菇肉片	甜椒, 杏鲍菇, 上浆肉片	蛋白质 (g)39.6
	炒时蔬	时蔬	
	米饭	米饭	脂肪 (g)28.0
	紫菜鱼丸汤	干裙带菜, 葱花鱼丸	
10月24日 星期二	咖喱鸡块	鸡边腿, 土豆, 洋葱, 胡萝卜, 咖喱粉,	能量 (kcal)934.4
	茄汁罗非鱼片	罗非鱼片, 番茄酱	
	肉糜卷心菜粉丝	卷心菜, 粉丝, 胡萝卜, 肉糜	蛋白质 (g)39.7
	炒时蔬	时蔬	
	米饭	米饭	脂肪 (g)28.0
	榨菜蛋汤	榨菜丝, 鸡蛋	
10月25日 星期三	红烧大排	上浆大排	能量 (kcal)1099.2
	咖喱培根土豆	土豆, 洋葱, 培根, 咖喱粉	
	炒时蔬	时蔬	蛋白质 (g)46.7
	奶黄包	奶黄包	
	上海蛋炒饭	粟米, 鸡蛋, 胡萝卜, 米饭	脂肪 (g)33.0
	鸡茸粟米羹	鸡肉糜, 鸡蛋, 粟米	

第 1 页, 共 2 页

学生菜单 中学15元 菜单			
日期	菜谱	原料	营养
10月26日 星期四	香脆藕夹	藕夹	能量 (kcal) 982.6
	沙茶鸭片	上浆鸭片, 笋片, 黑木耳, 沙茶酱	
	鱼香海带丝	肉糜, 腌渍海带丝	蛋白质 (g) 41.8
	炒时蔬	时蔬	
	米饭	米饭	脂肪 (g) 29.5
	冬瓜扁尖汤	冬瓜, 扁尖	
10月27日 星期五	卡兹鸡排	卡兹鸡排80g	能量 (kcal) 921.5
	烤麸肉片	面筋块, 笋片, 上浆肉片	
	炒时蔬	时蔬	蛋白质 (g) 39.2
	奶香小刀切	奶香小刀切	
	肉糜酱油炒饭	肉糜, 洋葱, 米饭	脂肪 (g) 27.6
	玉米猪骨汤	玉米棒, 汤骨	

第 2 页，共 2 页