

## 学生菜单 中学15元 菜单

日期	菜谱	原料及单克量	营养	
4月12日 星期一	蚝油肉片	蚝油肉片55g, 洋葱30g	能量 (kcal)	1344.1
	香辣大鸡块	80g香辣大鸡块1块		
	黄瓜木耳肉片	上浆肉片15g, 黑木耳0.2g, 黄瓜80g	蛋白质 (g)	57.1
	炒时蔬	时蔬100g		
	白菜肉丝年糕	上浆肉丝20g, 切片年糕150g, 大白菜120g	脂肪 (g)	40.3
	紫菜鱼丸汤	干裙带菜1g, 葱花鱼丸10g		
4月13日 星期二	香炸鱼排	40g鱼排2块	能量 (kcal)	1225.7
	酱烧鸭块	鸭边腿140g		
	西葫芦肉片	西葫芦90g, 上浆肉片15g	蛋白质 (g)	52.1
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g	脂肪 (g)	36.8
	榨菜肉丝蛋汤	榨菜丝10g, 上浆肉丝5g, 鸡蛋5g		
4月14日 星期三	黑椒牛柳	黑椒牛柳75g, 洋葱30g	能量 (kcal)	1138.1
	咖喱培根土豆	土豆80g, 培根20g, 洋葱10g, 咖喱粉0.5g		
	炒时蔬	时蔬100g	蛋白质 (g)	48.4
	紫薯刀切	紫薯刀切1只		
	鲜虾火腿炒饭	虾仁20g, 青豆10g, 盐水方腿20g, 鸡蛋30g	脂肪 (g)	34.1
	鸡茸粟米羹	鸡肉糜5g, 鸡蛋5g, 粟米10g		
4月15日 星期四	红烧翅根	鸡根120g	能量 (kcal)	1461.8
	肉糜蒸蛋	肉糜40g, 鸡蛋55g		
	胡萝卜花菜肉片	胡萝卜10g, 鲜花菜100g, 上浆肉片15g	蛋白质 (g)	62.1
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	米饭70g	脂肪 (g)	43.9
	萝卜鸡汤	白萝卜30g, 鸡背15g		
4月16日 星期五	茄汁铁扒鱼	40-50g白鲳100g, 洋葱15g, 番茄酱5g	能量 (kcal)	1038.8
	宫爆鸡丁	上浆鸡丁20g, 土豆80g, 无衣花生5g		
	炒时蔬	时蔬100g	蛋白质 (g)	44.1
	花卷	葱油花卷1只		
	马来牛肉炒饭	黑椒牛肉粒26g, 洋葱10g, 胡萝卜10g, 芹菜5g, 鸡蛋25g, 油咖喱1g	脂肪 (g)	31.2
	西湖牛肉羹	牛肉糜5g, 鸡蛋5g, 鲜蘑菇3g, 鲜香菇5g		