

# 学生菜单 小学12元 菜单

日期	菜谱	原料	营养
6月12日 星期一	鱼香肉丝	上浆肉丝, 笋丝	能量 (kcal) 813.1 蛋白质 (g) 34.6 脂肪 (g) 24.4
	黑椒鸡块	黑椒鸡块	
	甜椒杏鲍菇鸡片	甜椒, 杏鲍菇, 上浆鸡片	
	炒时蔬	时蔬	
	米饭	米饭	
	番茄卷心菜汤	番茄, 卷心菜	
6月13日 星期二	滑炒罗非鱼片	罗非鱼片, 黑木耳, 速冻毛豆肉	能量 (kcal) 716.6 蛋白质 (g) 30.5 脂肪 (g) 21.5
	鸳鸯双烩丸	10g肉圆, 葱花鱼丸	
	黄瓜炒蛋	黄瓜, 鸡蛋	
	炒时蔬	时蔬	
	米饭	米饭	
	玉米猪骨汤	玉米棒, 汤骨	
6月14日 星期三	酥香雪花鸡柳	雪花鸡柳	能量 (kcal) 722.3 蛋白质 (g) 30.7 脂肪 (g) 21.7
	肉糜粉丝	肉糜, 山芋粉条	
	炒时蔬	时蔬	
	夏威夷炒饭	糖水菠萝, 西芹, 胡萝卜, 上浆鸡丁, 鸡蛋, 米饭	
	虾皮冬瓜汤	虾皮, 冬瓜	

# 学生菜单 小学12元 菜单

日期	菜谱	原料	营养
6月15日 星期四	特色烤叉烧	叉烧肉	能量 (kcal) 828.1 蛋白质 (g) 35.2 脂肪 (g) 24.8
	咖喱鸡块	鸡边腿, 土豆, 洋葱, 胡萝卜, 咖喱粉,	
	番茄炒蛋	番茄, 鸡蛋	
	炒时蔬	时蔬	
	米饭	米饭	
	榨菜蛋汤	榨菜丝, 鸡蛋	
6月16日 星期五	香炸鱼排	40g鱼排	能量 (kcal) 484.8 蛋白质 (g) 20.6 脂肪 (g) 14.5
	宫爆肉丁	上浆肉丁, 土豆, 无衣花生	
	炒时蔬	时蔬	
	咸肉菜饭	咸腿肉, 青菜	
	白菜粉丝汤	大白菜, 粉丝	