

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
	黑椒鸡块	黑椒鸡块	
	甜椒杏鲍菇鸡片	甜椒, 杏鲍菇, 上浆鸡片	蛋白质 (g) 34. 6
	炒时蔬	时蔬	
	米饭	米饭	脂肪 (g) 24. 4
	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
	鸳鸯双烩丸	10g肉圆, 葱花鱼丸	
	黄瓜炒蛋	黄瓜, 鸡蛋	蛋白质 (g) 30. 5
	炒时蔬	时蔬	
	米饭	米饭	脂肪 (g) 21. 5
	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
	肉糜粉丝	肉糜, 山芋粉条	
	炒时蔬	时蔬	蛋白质 (g) 30. 7
	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	脂肪 (g) 21. 7

第 1 页，共 2 页

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
	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	蛋白质 (g) 35. 2
	炒时蔬	时蔬	
	米饭	米饭	脂肪 (g) 24. 8
	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
	宫爆肉丁	上浆肉丁, 土豆, 无衣花生	
	炒时蔬	时蔬	蛋白质 (g) 20. 6
	咸肉菜饭	咸腿肉, 青菜	
	白菜粉丝汤	大白菜, 粉丝	脂肪 (g) 14. 5

第 2 页，共 2 页