

学生菜单 小学12元 菜单			
日期	菜谱	原料	营养
5月15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	
5月16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)749.0
	鸳鸯双烩丸	10g肉圆, 葱花鱼丸	
	黄瓜炒蛋	黄瓜, 鸡蛋	蛋白质 (g)31.8
	炒时蔬	时蔬	
	米饭	米饭	脂肪 (g)22.5
	鸡茸粟米羹	鸡肉糜, 鸡蛋, 粟米	
5月17日 星期三	酥香雪花鸡柳	雪花鸡柳	能量 (kcal)634.9
	肉糜粉丝	肉糜, 山芋粉条	
	炒时蔬	时蔬	蛋白质 (g)27.0
	三丝炒河粉	绿豆芽, 上浆鸡丝, 胡萝卜, 河粉	
	玉米猪骨汤	玉米棒, 汤骨	脂肪 (g)19.0

第 1 页, 共 2 页

学生菜单 小学12元 菜单			
日期	菜谱	原料	营养
5月18日 星期四	特色烤叉烧	叉烧肉	能量 (kcal) 832.7
	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) 35.4
	炒时蔬	时蔬	
	米饭	米饭	脂肪 (g) 25.0
	榨菜番茄蛋汤	榨菜丝, 番茄, 鸡蛋	
5月19日 星期五	黑椒鸡块	黑椒鸡块	能量 (kcal) 561.0
	宫爆肉丁	上浆肉丁, 土豆, 无衣花生	
	炒时蔬	时蔬	蛋白质 (g) 23.8
	咸肉菜饭	咸腿肉, 青菜	
	黄豆芽油豆腐汤	小油豆腐, 黄豆芽	脂肪 (g) 16.8

第 2 页，共 2 页