

学生菜单 小学12元 菜单			
日期	菜谱	原料	营养
5月22日  星期一	奥尔良鸡腿排	奥尔良鸡腿排	能量 (kcal)822.3
	肉糜蒸蛋	肉糜, 鸡蛋	
	黄瓜肉片	黄瓜, 上浆肉片	蛋白质 (g)34.9
	炒时蔬	时蔬	
	米饭	米饭	脂肪 (g)24.7
	榨菜蛋汤	榨菜丝, 鸡蛋	
5月23日  星期二	茄汁咕老肉	咕老肉, 番茄酱	能量 (kcal)776.2
	蚝油肉片	蚝油肉片, 洋葱	
	肉丝粉丝	上浆肉丝, 山芋粉条	蛋白质 (g)33.0
	炒时蔬	时蔬	
	米饭	米饭	脂肪 (g)23.3
	萝卜鸡汤	白萝卜, 鸡边腿	
5月24日  星期三	酱烧鸭块	鸭边腿	能量 (kcal)760.2
	翡翠银芽肉丝	甜椒, 绿豆芽, 上浆肉丝	
	炒时蔬	时蔬	蛋白质 (g)32.3
	日式海鲜炒饭	虾仁, 鱿鱼条, 洋葱, 胡萝卜, 米饭,	
	油豆腐白菜汤	小油豆腐, 大白菜	脂肪 (g)22.8

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25日  星期四	鱼香鸡丝	上浆鸡丝, 笋丝	能量 (kcal)        812.3
	香炸猪排	炸猪排	
	黄瓜肉片	黄瓜, 上浆肉片	蛋白质 (g)            34.5
	炒时蔬	时蔬	
	米饭	米饭	脂肪 (g)            24.4
	虾皮冬瓜汤	虾皮, 冬瓜	
5月26日  星期五	香辣大鸡块	80g香辣大鸡块	能量 (kcal)        491.4
	西葫芦肉片	西葫芦, 上浆肉片	
	炒时蔬	时蔬	蛋白质 (g)            20.9
	欧式培根炒饭	培根, 鸡蛋	
	罗宋汤	红肠, 番茄, 卷心菜, 土豆, 洋葱, 番茄酱	脂肪 (g)            14.7

第 2 页, 共 2 页