

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

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 蛋白质 (g) 34.5 脂肪 (g) 24.4
	香炸猪排	炸猪排	
	黄瓜肉片	黄瓜, 上浆肉片	
	炒时蔬	时蔬	
	米饭	米饭	
	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 蛋白质 (g) 20.9 脂肪 (g) 14.7
	西葫芦肉片	西葫芦, 上浆肉片	
	炒时蔬	时蔬	
	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	