

学生菜单 小学12元 菜单			
日期	菜谱	原料	营养
4月17日 星期一	鱼香肉丝	上浆肉丝, 笋丝	能量 (kcal)815.9
	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)34.7
	炒时蔬	时蔬	
	米饭	米饭	脂肪 (g)24.5
	榨菜蛋汤	榨菜丝, 鸡蛋	
4月18日 星期二	香炸鱼排	40g鱼排	能量 (kcal)897.3
	面筋塞肉	35g油面筋塞肉	
	黄瓜炒蛋	黄瓜, 鸡蛋	蛋白质 (g)38.1
	炒时蔬	时蔬	
	米饭	米饭	脂肪 (g)26.9
	虾皮冬瓜汤	虾皮, 冬瓜	
4月19日 星期三	香炸猪排	80g炸猪排	能量 (kcal)641.9
	肉糜粉丝	肉糜, 山芋粉条	
	炒时蔬	时蔬	蛋白质 (g)27.3
	欧式培根炒饭	培根, 鸡蛋	
	黄豆芽油豆腐汤	小油豆腐, 黄豆芽	脂肪 (g)19.3

第 1 页，共 2 页

学生菜单 小学12元 菜单			
日期	菜谱	原料	营养
4月20日 星期四	蚝油肉片	蚝油肉片, 洋葱	能量 (kcal) 799.6
	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) 34.0
	炒时蔬	时蔬	
	米饭	米饭	脂肪 (g) 24.0
	鸡茸粟米羹	鸡肉糜, 鸡蛋, 粟米	
4月21日 星期五	黑椒鸡块	黑椒鸡块	能量 (kcal) 850.6
	宫爆肉丁	上浆肉丁, 土豆, 无衣花生	
	炒时蔬	时蔬	蛋白质 (g) 36.2
	三丝炒面	绿豆芽, 上浆鸡丝, 胡萝卜, 油面	
	虾皮紫菜汤	虾皮, 干裙带菜	脂肪 (g) 25.5

第 2 页，共 2 页