

学生菜单 小学12元 菜单			
日期	菜谱	原料	营养
3月6日 星期一	红烧肉圆	40g肉圆	能量 (kcal)947.7
	椒盐小酥肉	小酥肉	
	番茄炒蛋	番茄, 鸡蛋	蛋白质 (g)40.3
	炒时蔬	时蔬	
	米饭	米饭	脂肪 (g)28.4
	酸辣汤	笋丝, 鸡蛋, 老豆腐, 上浆肉丝	
3月7日 星期二	酱爆肉丁	上浆肉丁, 笋丁	能量 (kcal)831.2
	香酥鸡米花	鸡米花	
	三鲜鱼面筋	鱼面筋, 黑木耳, 胡萝卜, 大白菜	蛋白质 (g)35.3
	炒时蔬	时蔬	
	米饭	米饭	脂肪 (g)24.9
	冬瓜鸡汤	冬瓜, 鸡背	
3月8日 星期三	沙茶鸭片	上浆鸭片, 笋片, 黑木耳	能量 (kcal)749.7
	翡翠银芽肉丝	甜椒, 绿豆芽, 上浆肉丝	
	炒时蔬	时蔬	蛋白质 (g)31.9
	锦绣炒饭	盐水方腿, 青豆, 粟米, 胡萝卜, 鸡蛋, 米饭	
	番茄蛋汤	鸡蛋, 番茄	脂肪 (g)22.5

第 1 页，共 2 页

学生菜单 小学12元 菜单			
日期	菜谱	原料	营养
3月9日 星期四	黑椒猪柳	黑椒猪柳, 洋葱	能量 (kcal) 775.0
	香炸鱼排	40g鱼排	
	肉糜冬瓜	肉糜, 冬瓜, 速冻毛豆肉	蛋白质 (g) 32.9
	炒时蔬	时蔬	
	米饭	米饭	脂肪 (g) 23.3
	白菜粉丝汤	大白菜, 粉丝	
3月10日 星期五	红烧鸡块	鸡边腿	能量 (kcal) 759.6
	胡萝卜花菜肉片	胡萝卜, 鲜花菜, 上浆肉片	
	炒时蔬	时蔬	蛋白质 (g) 32.3
	扬州炒饭	青豆, 盐水方腿, 鸡蛋, 米饭	
	榨菜蛋汤	榨菜丝, 鸡蛋	脂肪 (g) 22.8

第 2 页, 共 2 页