

学生菜单 小学12元 菜单			
日期	菜谱	原料	营养
3月13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	
3月14日 星期二	咖喱鸡块	鸡边腿, 土豆, 洋葱, 胡萝卜, 咖喱粉,	能量 (kcal)939.2
	面筋塞肉	35g油面筋塞肉	
	烂糊肉丝	大白菜, 肉丝, 鲜香菇, 胡萝卜	蛋白质 (g)39.9
	炒时蔬	时蔬	
	米饭	米饭	脂肪 (g)28.2
	虾皮冬瓜汤	虾皮, 冬瓜	
3月15日 星期三	葱油鱼丸	葱花鱼丸	能量 (kcal)564.9
	肉糜粉丝	肉糜, 山芋粉条	
	炒时蔬	时蔬	蛋白质 (g)24.0
	欧式培根炒饭	培根, 青豆, 鸡蛋	
	黄豆芽油豆腐汤	小油豆腐, 黄豆芽	脂肪 (g)16.9

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16日 星期四	黑椒猪柳	黑椒猪柳, 洋葱	能量 (kcal) 775.2
	香炸鱼排	40g鱼排	
	番茄炒蛋	番茄, 鸡蛋	蛋白质 (g) 32.9
	炒时蔬	时蔬	
	米饭	米饭	脂肪 (g) 23.3
	鸡茸粟米羹	鸡肉糜, 鸡蛋, 粟米	
3月17日 星期五	椒盐桂花肉	桂花肉	能量 (kcal) 762.0
	宫爆肉丁	上浆肉丁, 土豆, 无衣花生	
	炒时蔬	时蔬	蛋白质 (g) 32.4
	咖喱牛肉炒饭	牛肉糜, 胡萝卜, 洋葱, 鸡蛋, 咖喱粉, 米饭	
	虾皮紫菜汤	虾皮, 干裙带菜	脂肪 (g) 22.9

第 2 页, 共 2 页