

学生菜单 小学12元 菜单			
日期	菜谱	原料	营养
3月20日 星期一	川芹腿排	川芹腿排	能量 (kcal)744.4
	蚝油肉片	蚝油肉片, 洋葱	
	芹菜干丝肉丝	芹菜, 厚百叶, 上浆肉丝	蛋白质 (g)31.6
	炒时蔬	时蔬	
	米饭	米饭	脂肪 (g)22.3
	白菜粉丝汤	大白菜, 粉丝	
3月21日 星期二	茄汁咕老肉	咕老肉, 番茄酱	能量 (kcal)764.0
	扇贝烩面筋	扇贝肉, 鱼面筋, 胡萝卜, 黑木耳	
	肉丝粉丝	上浆肉丝, 山芋粉条	蛋白质 (g)32.5
	炒时蔬	时蔬	
	米饭	米饭	脂肪 (g)22.9
	虾皮冬瓜汤	虾皮, 冬瓜	
3月22日 星期三	红烧鸡块	鸡边腿	能量 (kcal)468.4
	翡翠银芽肉丝	甜椒, 绿豆芽, 上浆肉丝	
	炒时蔬	时蔬	蛋白质 (g)19.9
	咸肉菜饭	咸腿肉, 青菜	
	番茄蛋汤	鸡蛋, 番茄	脂肪 (g)14.1

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23日 星期四	鱼香鸡丝	上浆鸡丝, 笋丝	能量 (kcal)887.5
	香炸猪排	80g炸猪排	
	莴笋肉片	毛莴笋, 上浆肉片	蛋白质 (g)37.7
	炒时蔬	时蔬	
	米饭	米饭	脂肪 (g)26.6
	萝卜鸡汤	白萝卜, 鸡背	
3月24日 星期五	香辣大鸡块	80g香辣大鸡块	能量 (kcal)795.3
	甜椒土豆肉片	甜椒, 土豆, 上浆肉片	
	炒时蔬	时蔬	蛋白质 (g)33.8
	三丝炒面	绿豆芽, 上浆鸡丝, 胡萝卜, 油面	
	油豆腐白菜汤	小油豆腐, 大白菜	脂肪 (g)23.9

第 2 页, 共 2 页