

学生菜单 小学12元 菜单			
日期	菜谱	原料	营养
3月27日 星期一	黑椒猪柳	黑椒猪柳, 洋葱	能量 (kcal)903.0
	椒盐小酥肉	小酥肉	
	三鲜鱼面筋	鱼面筋, 黑木耳, 胡萝卜, 大白菜	蛋白质 (g)38.4
	炒时蔬	时蔬	
	米饭	米饭	脂肪 (g)27.1
	榨菜蛋汤	榨菜丝, 鸡蛋	
3月28日 星期二	宫保鸡丁	上浆鸡丁, 土豆, 无衣花生	能量 (kcal)789.2
	海鲜汉堡排	60g海鲜汉堡	
	甜椒杏鲍菇肉片	甜椒, 杏鲍菇, 上浆肉片	蛋白质 (g)33.5
	炒时蔬	时蔬	
	米饭	米饭	脂肪 (g)23.7
	鸡茸粟米羹	鸡肉糜, 鸡蛋, 粟米	
3月29日 星期三	红烧鸡块	鸡边腿	能量 (kcal)841.1
	肉糜卷心菜粉丝	卷心菜, 粉丝, 胡萝卜, 肉糜	
	炒时蔬	时蔬	蛋白质 (g)35.7
	越南炒饭	青豆, 洋葱, 盐水方腿, 米饭	
	酸辣汤	笋丝, 鸡蛋, 老豆腐, 上浆肉丝	脂肪 (g)25.2

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30日 星期四	酱烧鸭块	鸭边腿	能量 (kcal) 800.5
	葱油鱼丸	葱花鱼丸	
	胡萝卜花菜肉片	胡萝卜, 鲜花菜, 上浆肉片	蛋白质 (g) 34.0
	炒时蔬	时蔬	
	米饭	米饭	脂肪 (g) 24.0
	紫菜蛋花汤	干裙带菜, 鸡蛋	
3月31日 星期五	香炸猪排	80g炸猪排	能量 (kcal) 903.3
	芹菜干丝肉丝	芹菜, 厚百叶, 上浆肉丝	
	炒时蔬	时蔬	蛋白质 (g) 38.4
	上海蛋炒饭	青豆, 粟米, 鸡蛋, 胡萝卜, 米饭,	
	黄豆猪骨汤	黄豆, 汤骨	脂肪 (g) 27.1

第 2 页, 共 2 页