

## 学生菜单 小学15元 菜单

日期	菜谱	原料	营养	
9月1日 星期五	红烧大排	60g上浆里脊大排	能量 (kcal)	888.5
	黑椒鸡块	黑椒鸡块		
	番茄炒蛋	番茄, 鸡蛋	蛋白质 (g)	37.8
	炒时蔬	时蔬		
	黑米味猫爪糕	黑米味猫爪糕	脂肪 (g)	26.7
	米饭	米饭		
	紫菜鱼丸汤	干裙带菜, 葱花鱼丸		
9月4日 星期一	肉糜蒸蛋	肉糜, 鸡蛋	能量 (kcal)	806.0
	黑椒猪柳	黑椒猪柳, 洋葱		
	海鲜菇炒肉丝	海鲜菇, 上浆肉丝, 甜椒, 胡萝卜	蛋白质 (g)	34.3
	炒时蔬	时蔬		
	米饭	米饭	脂肪 (g)	24.2
	番茄卷心菜汤	番茄, 卷心菜		
9月5日 星期二	酱爆肉丁	上浆肉丁, 笋丁	能量 (kcal)	752.7
	深海鱼饼	鱼饼		
	山药木耳肉片	上浆肉片, 黑木耳, 山药	蛋白质 (g)	32.0
	炒时蔬	时蔬		
	米饭	米饭	脂肪 (g)	22.6
	土豆小排汤	土豆, 小排块		

## 学生菜单 小学15元 菜单

日期	菜谱	原料	营养
9月6日 星期三	红烧肉圆	40g肉圆	能量 (kcal) 872.1
	鱼香海带丝	肉糜, 腌渍海带丝	
	炒时蔬	时蔬	蛋白质 (g) 37.1
	奶黄包	奶黄包	
	上海蛋炒饭	粟米, 鸡蛋, 胡萝卜, 米饭	脂肪 (g) 26.2
	罗宋汤	红肠, 番茄, 卷心菜, 土豆, 洋葱, 番茄酱	
9月7日 星期四	茄汁咕老肉	咕老肉, 番茄酱	能量 (kcal) 856.7
	蚝油肉片	蚝油肉片, 洋葱	
	金玉满堂	盐水方腿, 粟米, 胡萝卜	蛋白质 (g) 36.4
	炒时蔬	时蔬	
	米饭	米饭	脂肪 (g) 25.7
	冬瓜扁尖汤	冬瓜, 扁尖	
9月8日 星期五	香炸猪排	炸猪排	能量 (kcal) 596.1
	西葫芦肉片	西葫芦, 上浆肉片, 黑木耳	
	炒时蔬	时蔬	蛋白质 (g) 25.3
	花卷	葱油花卷	
	越南炒饭	洋葱, 盐水方腿, 米饭	脂肪 (g) 17.9
	海带猪骨汤	腌渍海带丝, 汤骨	