

## 学生菜单 小学15元 菜单

日期	菜谱	原料	营养	
9月25日 星期一	鱼香肉丝	上浆肉丝, 笋丝	能量 (kcal)	794.8
	卡兹鸡排	卡兹鸡排60g		
	肉糜冬瓜	肉糜, 冬瓜, 速冻毛豆肉	蛋白质 (g)	33.8
	炒时蔬	时蔬		
	米饭	米饭	脂肪 (g)	23.8
	菌菇蛋花汤	平菇, 海鲜菇, 鸡蛋		
9月26日 星期二	香炸鱼排	40g鱼排	能量 (kcal)	705.6
	番茄炒蛋	番茄, 鸡蛋		
	炒时蔬	时蔬	蛋白质 (g)	30.0
	奶香小刀切	奶香小刀切		
	越南炒饭	洋葱, 盐水方腿, 米饭	脂肪 (g)	21.2
	咖喱白菜粉丝汤	大白菜, 粉丝, 咖喱粉		
9月27日 星期三	酱烧鸭块	鸭胸	能量 (kcal)	812.7
	肉糜蒸蛋	肉糜, 鸡蛋		
	干锅千叶豆腐	千叶豆腐, 洋葱, 黑木耳, 甜椒	蛋白质 (g)	34.5
	炒时蔬	时蔬		
	米饭	米饭	脂肪 (g)	24.4
	罗宋汤	红肠, 番茄, 卷心菜, 土豆, 洋葱, 番茄酱		

## 学生菜单 小学15元 菜单

日期	菜谱	原料	营养
9月28日 星期四	红烧大排	60g上浆里脊大排	能量 (kcal) 955.0
	肉丝毛豆芋艿	上浆肉丝, 速冻毛豆肉, 速冻芋艿	
	炒时蔬	时蔬	蛋白质 (g) 40.6
	月饼	月饼	
	上海蛋炒饭	粟米, 鸡蛋, 胡萝卜, 米饭	脂肪 (g) 28.7
	海带猪骨汤	腌渍海带丝, 汤骨	
9月29日 星期五			能量 (kcal)
			蛋白质 (g)
			脂肪 (g)