

《***学校》套餐菜单(15元A套)
5月第3周 2025年05月19日 星期一

统计用类别	名称	原料名称	制作方法	营养成份	用量(克)
大荤	红烧小肉	去皮夹心肉80g		蛋白质:31	80
次荤	香干肉片	猪肉片30g 香干60g	1)肉片焯水，香干切片待用； 2)热锅下油，煸炒肉片，加入香干及调料炒入味至熟即可	能量:946	90
小荤					0
素菜	炒杭白菜	杭白菜90g	1)杭白菜焯水待用； 2)热锅下油加入杭白菜调料翻炒炒熟即可	脂肪:28	90
汤品	平菇豆腐汤	平菇5g 豆腐15g	1)平菇、豆腐切好； 2)锅中适量水烧开，入材料和调料大火烧开即可	碳水化合物:122	20
点心	蒸铁棍山药	铁棍山药40g	100℃蒸15分钟即可		40
水果					0
主食	米饭	大米80g	大米与水1:1.2蒸40分钟		80
花式饭					0
调味品	盐≤4g 糖≤8g 烹饪油≤15g				

《***学校》套餐菜单(15元A套)
5月第3周 2025年05月20日 星期二

统计用类别	名称	原料名称	制作方法	营养成份	用量(克)
大荤	奥尔良鸡腿	奥尔良鸡腿100g	奥尔良腿100度蒸40分钟即可	蛋白质:31	100
次荤	肉米粉丝	肉米20g 干粉丝10g	1)干粉丝水中浸泡好待用; 2)煸香肉米下粉丝加调味料和水翻炒炒熟收汁即可	能量:946	30
小荤					0
素菜	双色元菜	西红柿10g 卷心菜50g	1)西红柿和卷心菜切好; 2)热锅下油加西红柿和卷心菜入调料翻炒入味即可	脂肪:28	60
汤品	榨菜蛋汤	榨菜5g 鸡蛋5g	1)鸡蛋打碎榨菜切丝待用; 2)锅中加适量水烧沸加榨菜丝调料烧开片刻加鸡蛋烧沸即可	碳水化合物:122	10
点心	鸡宝宝奶黄包	鸡宝宝奶黄包30g	100℃蒸15分钟即可		30
水果					0
主食	米饭	大米80g	大米与水1:1.2蒸40分钟		80
花式饭					0
调味品	盐≤4g 糖≤8g 烹饪油≤15g				

《***学校》套餐菜单(15元A套)
5月第3周 2025年05月21日 星期三

统计用类别	名称	原料名称	制作方法	营养成份	用量(克)
大荤	酱汁鲳鱼	鲳鱼100g		蛋白质:31	100
次荤	白菜干丝火腿	方腿10g 香干10g 白菜50g	1)肉丝120度滑油至8成熟待用; 2)香干切条,白菜切段焯水下油锅和火腿翻炒加入调料炒熟即可	能量:946	70
小荤					0
素菜	生煸青菜	青菜60g	1)青菜切段焯水待用; 2)锅中加少许油烧热加入青菜、调味料烧制入味即可	脂肪:28	60
汤品	西红柿蛋汤	西红柿15g 鸡蛋10g	1)锅中加水、西红柿烧熟; 2)下鸡蛋下调料大火烧开即可	碳水化合物:122	25
点心	蒸山芋	山芋40g	100℃蒸15分钟即可		40
水果					0
主食	米饭	大米80g	大米与水1:1.2蒸40分钟		80
花式饭					0
调味品	盐≤4g 糖≤8g 烹任油≤15g				

《***学校》套餐菜单(15元A套)
5月第3周 2025年05月22日 星期四

统计用类别	名称	原料名称	制作方法	营养成份	用量(克)
大荤	葱烤大排	带骨大排70g	锅中加少许油烧热，加适量水烧沸加调味料烧至大排熟透再大火收汁即可	蛋白质:31	70
次荤	脆瓜鸡片	鸡片10g 西葫芦70g	鸡片滑油备用，西葫芦切片，热锅下油，下西葫芦，下鸡片，入调料大火翻炒至熟即可	能量:946	80
小荤					0
素菜	素炒白菜	白菜90g	1)白菜切段焯水待用； 2)锅中加少许油烧热加入白菜、调味料烧制入味即可	脂肪:28	90
汤品	肉米海带汤	肉米5g 海带丝5g	海带切好待用，锅中下油，煸香肉米加适量水烧开放入海带再大火煮沸，入调料撒点香葱即可	碳水化合物:122	10
点心	干丝卷	干丝卷30g	100℃蒸15分钟即可		30
水果					0
主食	米饭	大米80g	大米与水1:1.2蒸40分钟		80
花式饭					0
调味品	盐≤4g, 糖≤8g, 烹饪油≤15g				

《***学校》套餐菜单(15元A套)
5月第3周 2025年05月23日 星期五

统计用类别	名称	原料名称	制作方法	营养成份	用量(克)
大荤	红烧鸭腿	鸭腿140g	1)将整只鸭腿一分为二焯水断生待用；2)锅中少油烧热，加入鸭腿煸炒片刻，加酱油和水入调料焖熟，大火收汁即可	蛋白质:31	140
次荤					0
小荤					0
素菜	炒黄豆芽	黄豆芽60g	锅中加少许油加豆芽加调料翻炒烧熟即可	能量:946	60
汤品	罗宋汤	红肠5g 土豆5g 西红柿5g 洋葱5g 卷心菜10g	锅中加水煮沸下土豆、洋葱、原材、西红柿烧熟，下红肠勾芡加调料大火烧开即可	脂肪:28	30
点心	蒸老南瓜	老南瓜40g	100℃蒸15分钟即可	碳水化合物:122	40
水果	水果	水果120g			120
主食	鲜肉水饺	鲜肉水饺200g	沸水下水饺轻轻搅动，让水饺不粘锅底，上浮入了个水，肉馅的做到三开三点水，烧熟即可		200
花式饭					0
调味品	盐≤4g 糖≤8g 烹饪油≤15g				