

		小学15元 学生菜单		
日期	菜谱	原料	营养	
	滑炒鱼片	巴沙鱼片110g, 黑木耳0.5g, 毛豆肉5g	能量 (kcal)	657.50
	鱼香肉丝	上浆肉丝70g, 竹丝10g	蛋白质 (g)	41.10
1月19日	山药木耳培根	培根20g, 黑木耳0.5g, 山药70g	脂肪 (g)	15.80
星期一	炒青菜	青菜80g	碳水 (g)	89.90
	米饭	大米80g	钙 (mg)	83.50
	鸭血粉丝汤	鸭血25g, 粉丝10g	铁 (mg)	14.20
			VA (μg)	118.10
			VC (mg)	53.60
	椰香咖喱鸡	鸡边腿块130g, 土豆20g, 洋葱5g, 胡萝卜5g, 咖喱粉0.5g, 椰浆4g	能量 (kcal)	774.60
	糖醋小排	小排块130g	蛋白质 (g)	48.60
1月20日	干锅包菜	上浆肉片20g, 卷心菜50g, 青圆椒10g	脂肪 (g)	33.20
星期二	炒油麦菜	油麦菜80g	碳水 (g)	72.20
	米饭	大米80g	钙 (mg)	92.80
	冬瓜猪骨汤	冬瓜35g, 汤骨块10g	铁 (mg)	5.20
			VA (μg)	86.90
			VC (mg)	37.10
	红烧大肉	带皮带骨中方条130g	能量 (kcal)	850.10
	甜椒杏鲍菇肉片	青圆椒10g, 杏鲍菇70g, 上浆肉片20g	蛋白质 (g)	37.00
1月21日	蒸饺	蒸饺2只	脂肪 (g)	38.40
星期三	葱油黄瓜	黄瓜80g	碳水 (g)	76.00
	扬州炒饭	盐水方腿20g, 鸡蛋30g, 大米80g, 青圆椒5g	钙 (mg)	64.20
	萝卜鸡汤	白萝卜30g, 鸡边腿块10g	铁 (mg)	4.50
			VA (μg)	85.10
			VC (mg)	27.10

小学15元 学生菜单				
日期	菜谱	原料	营养	
	香菇蒸鸡块	干香菇1g, 鸡边腿块130g	能量 (kcal)	638.70
	红烧狮子头	65g肉圆1只	蛋白质 (g)	50.40
1月22日	金玉满堂	盐水方腿20g, 粟米40g, 胡萝卜5g, 青圆椒10g	脂肪 (g)	16.90
星期四	炒塔菜	塔菜80g	碳水 (g)	72.40
	米饭	大米80g	钙 (mg)	113.90
	西湖牛肉羹	牛肉糜15g, 鸡蛋20g, 鲜蘑菇5g, 鲜香菇5g	铁 (mg)	6.00
			VA (μg)	150.30
			VC (mg)	61.30
	黄金鱼排	40g鱼排2块	能量 (kcal)	689.30
	芹菜干丝肉丝	毛芹65g, 厚百叶5g, 上浆肉丝20g	蛋白质 (g)	29.40
1月23日	原味米糕	原味米糕1只	脂肪 (g)	17.20
星期五	葱油白菜	大白菜90g	碳水 (g)	106.20
	咸肉菜饭	咸腿肉25g, 青菜60g, 大米80g	钙 (mg)	125.60
	玉米小排汤	玉米棒30g, 小排块15g	铁 (mg)	4.70
			VA (μg)	99.50
			VC (mg)	69.60