

		小学15元 学生菜单		
日期	菜谱	原料	营养	
	陈皮鸭块	鸭边腿块130g, 九制陈皮0.2g	能量 (kcal)	873.80
	广式豉香蒸排骨	小排块130g, 豆豉4g	蛋白质 (g)	44.80
1月26日	胡萝卜花菜肉片	胡萝卜10g, 鲜花菜70g, 上浆肉片20g	脂肪 (g)	42.00
星期一	炒青菜	青菜80g	碳水 (g)	81.50
	米饭	大米80g	钙 (mg)	101.30
	腊八粥	赤豆5g, 小米5g, 莲心2g, 无核红枣2g, 白糯米3g	铁 (mg)	8.40
			VA (μg)	201.00
			VC (mg)	67.90
	油方塞肉	40g油方塞肉2个	能量 (kcal)	685.90
	孜然牛肉片	上浆牛肉片80g, 毛芹10g, 洋葱20g, 胡萝卜5g, 孜然粉0.5g	蛋白质 (g)	49.90
1月27日	黄芽菜炒三丝	大白菜80g, 上浆肉丝20g, 鲜香菇5g, 胡萝卜3g, 五香干2g	脂肪 (g)	20.40
星期二	炒塔菜	塔菜80g	碳水 (g)	78.10
	米饭	大米80g	钙 (mg)	165.50
	罗宋汤	红肠15g, 番茄15g, 卷心菜15g, 土豆15g, 洋葱3g, 番茄酱5g	铁 (mg)	5.70
			VA (μg)	125.30
			VC (mg)	88.20
1月28日				
星期三				

		小学15元 学生菜单		
日期	菜谱	原料	营养	
1月29日				
星期四				
1月30日				
星期五				