小学15元　学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
3月2日 星期一	脆皮鸡腿	鸡腿150g	能量（kcal）	643.60
	糖醋排条	排条60g	蛋白质（g）	44.00
	青椒木耳炒蛋	光明鲜鸡蛋35g,黑木耳1g,青圆椒15g	脂肪（g）	22.20
	炒青菜	青菜90g	碳水（g）	68.70
	米饭	海丰优质大米80g	钙（mg）	90.40
	萝卜猪骨汤	白萝卜30g,汤骨块20g	铁（mg）	6.20
			VA（μg）	238.10
			VC（mg）	74.60
3月3日 星期二	翡翠鱿鱼花	鱿鱼花90g,毛芹25g,胡萝卜5g	能量（kcal）	582.70
	鱼香肉丝	上浆肉丝70g,笋丝10g	蛋白质（g）	43.40
	金玉满堂	盐水方腿20g,粟米40g,胡萝卜5g,青圆椒10g	脂肪（g）	13.00
	炒生菜	生菜90g	碳水（g）	74.40
	米饭	海丰优质大米80g	钙（mg）	71.70
	酒酿四喜小圆子	酒酿10g,四喜小圆子25g	铁（mg）	3.40
			VA（μg）	55.00
			VC（mg）	14.10
3月4日 星期三	红烧大肉	带皮带骨中方条130g	能量（kcal）	802.00
	干锅花菜	鲜花菜70g,上浆肉片15g,胡萝卜5g	蛋白质（g）	34.20
	马上报福卡通包	马上报福卡通包1只	脂肪（g）	37.20
	葱油黄瓜	黄瓜90g	碳水（g）	84.50
	扬州炒饭	盐水方腿20g,光明鲜鸡蛋30g,海丰优质大米80g,青圆椒5g	钙（mg）	93.00
	虾皮紫菜汤	虾皮1g,干裙带菜1g	铁（mg）	4.40
			VA（μg）	103.00
			VC（mg）	31.60

小学15元　学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
3月5日 星期四	酱烧鸭腿	鸭腿125g	能量（kcal）	779.10
	金针菇肥牛	肥牛卷80g,金针菇15g	蛋白质（g）	42.80
	莴笋炒蛋	毛莴笋80g,光明鲜鸡蛋40g,黑木耳0.2g	脂肪（g）	35.80
	醋溜白菜	大白菜90g	碳水（g）	72.60
	米饭	海丰优质大米80g	钙（mg）	94.90
	冬瓜扁尖汤	冬瓜45g,扁尖5g	铁（mg）	6.10
			VA（μg）	145.50
			VC（mg）	38.10
3月6日 星期五	香炸猪排	80g炸猪排1块	能量（kcal）	747.40
	甜椒莲藕肉片	青圆椒10g,速冻藕片55g,上浆肉片15g	蛋白质（g）	38.70
	柿柿如意包	柿柿如意包1只	脂肪（g）	24.50
	炒芹菜	毛芹90g	碳水（g）	95.20
	培根蘑菇炒饭	培根15g,鲜蘑菇15g,青豆10g,光明鲜鸡蛋20g,海丰优质大米80g	钙（mg）	78.80
	番茄蛋汤	光明鲜鸡蛋15g,番茄25g	铁（mg）	4.10
			VA（μg）	103.80
			VC（mg）	28.10