小学15元　学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
3月9日 星期一	毛豆炒仔鸡	鸡边腿块130g,毛豆肉20g	能量（kcal）	739.30
	黑椒猪柳	黑椒猪柳85g,洋葱20g	蛋白质（g）	64.70
	烂糊肉丝	大白菜80g,上浆肉丝15g,鲜香菇5g,胡萝卜3g,五香干2g	脂肪（g）	19.30
	炒广东菜心	广东菜心90g	碳水（g）	76.70
	米饭	海丰优质大米80g	钙（mg）	192.50
	肉糜豆腐羹	肉糜15g,老豆腐35g	铁（mg）	8.00
			VA（μg）	171.00
			VC（mg）	92.90
3月10日 星期二	酱爆鱿鱼花	鱿鱼花90g,洋葱10g,青圆椒5g	能量（kcal）	671.20
	孜香小炒肉	带皮五花肉条85g,毛芹10g,洋葱10g,胡萝卜5g,孜然粉0.5g	蛋白质（g）	37.50
	翡翠银芽肉丝	青圆椒10g,绿豆芽70g,上浆肉丝15g	脂肪（g）	24.40
	葱油西葫芦	西葫芦90g	碳水（g）	75.40
	米饭	海丰优质大米80g	钙（mg）	97.70
	白菜油豆腐粉丝汤	小油豆腐5g,粉丝5g,大白菜20g	铁（mg）	5.00
			VA（μg）	43.40
			VC（mg）	31.60
3月11日 星期三	陈皮鸭腿	鸭腿125g,九制陈皮0.2g	能量（kcal）	732.10
	干锅包菜	上浆肉片15g,卷心菜50g,青圆椒10g	蛋白质（g）	34.00
	黑米味猫爪糕	黑米味猫爪糕1只	脂肪（g）	25.70
	炒青菜	青菜90g	碳水（g）	91.20
	上海蛋炒饭	粟米20g,光明鲜鸡蛋50g,胡萝卜10g,海丰优质大米80g	钙（mg）	198.00
	海带猪骨汤	干海带丝10g,汤骨块15g	铁（mg）	5.90
			VA（μg）	325.90
			VC（mg）	83.90

小学15元　学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
3月12日 星期四	茄汁鱼片	巴沙鱼片110g,黑木耳1g,毛豆肉10g,番茄酱6g	能量（kcal）	748.60
	本帮酱丁	上浆肉丁70g,土豆10g,笋丁5g,五香干5g,鲜香菇5g	蛋白质（g）	57.90
	三鲜豆腐	老豆腐65g,盐水方腿20g,青豆10g	脂肪（g）	18.90
	葱油莴笋	毛莴笋100g	碳水（g）	87.20
	米饭	海丰优质大米80g	钙（mg）	161.90
	紫菜蛋花汤	干裙带菜1g,光明鲜鸡蛋20g	铁（mg）	7.40
			VA（μg）	63.30
			VC（mg）	9.10
3月13日 星期五	樱花果木烤翅	奥尔良鸡全翅100g	能量（kcal）	630.50
	甜椒杏鲍菇肉片	青圆椒10g,杏鲍菇70g,上浆肉片15g	蛋白质（g）	31.10
	福新奶黄包	福新奶黄包1只	脂肪（g）	13.10
	炒菠菜	菠菜90g	碳水（g）	98.70
	肉糜酱香炒饭	肉糜20g,洋葱10g,海丰优质大米80g	钙（mg）	84.90
	椰汁西米露	小西米10g,椰浆5g	铁（mg）	5.10
			VA（μg）	214.60
			VC（mg）	37.00