

小学15元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
3月23日 星期一	酱烧鸭块	鸭边腿块130g	能量 (kcal) 831.90
	腌笃鲜	竹笋40g, 带皮带骨中方块80g, 咸腿肉10g, 百叶结25g	蛋白质 (g) 43.10
	木耳卷心菜肉片	黑木耳0.2g, 卷心菜60g, 上浆肉片15g	脂肪 (g) 37.50
	炒油麦菜	油麦菜90g	碳水 (g) 80.50
	米饭	海丰优质大米80g	钙 (mg) 172.90
	木耳菌菇蛋汤	海鲜菇20g, 光明鲜鸡蛋10g, 黑木耳0.1g	铁 (mg) 7.00
			VA (μg) 126.30
			VC (mg) 23.70
3月24日 星期二	荠菜烩鱼片	巴沙鱼片110g, 荠菜10g, 胡萝卜5g	能量 (kcal) 830.50
	外婆红烧肉	带皮带骨中方块130g	蛋白质 (g) 44.70
	胡萝卜黄豆芽肉丝	胡萝卜5g, 黄豆芽70g, 上浆肉丝15g	脂肪 (g) 36.90
	炒菠菜	菠菜90g	碳水 (g) 79.90
	米饭	海丰优质大米80g	钙 (mg) 134.10
	酸辣汤	笋丝5g, 光明鲜鸡蛋10g, 老豆腐20g, 上浆肉丝5g	铁 (mg) 6.10
			VA (μg) 284.00
			VC (mg) 36.30
3月25日 星期三	黄金大鸡排	卡兹脆鸡排85g	能量 (kcal) 667.40
	蚂蚁上树	上浆肉丝15g, 山芋粉丝20g	蛋白质 (g) 35.40
	玉米味猫爪糕	玉米味猫爪糕1只	脂肪 (g) 13.80
	炒广东菜心	广东菜心90g	碳水 (g) 100.40
	荠菜春笋蛋炒饭	荠菜5g, 笋丁20g, 盐水方腿10g, 光明鲜鸡蛋20g, 海丰优质大米80g	钙 (mg) 113.20
	紫菜鱼丸汤	干裙带菜2g, 鳕鱼丸10g	铁 (mg) 6.70
			VA (μg) 207.90
			VC (mg) 56.40

小学15元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
3月26日 星期四	滑炒鱼片	巴沙鱼片110g, 黑木耳0.5g, 毛豆肉5g	能量 (kcal) 753.90
	回锅肉	带皮后上肉片100g, 卷心菜10g, 青圆椒5g, 洋葱10g	蛋白质 (g) 33.40
	胡萝卜花菜肉片	胡萝卜10g, 鲜花菜70g, 上浆肉片15g	脂肪 (g) 34.30
	葱油西葫芦	西葫芦90g	碳水 (g) 77.90
	米饭	海丰优质大米80g	钙 (mg) 70.40
	萝卜鸡汤	白萝卜30g, 鸡边腿块10g	铁 (mg) 3.80
			VA (μg) 47.20
			VC (mg) 39.70
3月27日 星期五	奥尔良鸡翅根	鸡翅根140g, 奥尔良腌料10g	能量 (kcal) 667.60
	西芹香干肉片	西芹80g, 五香干5g, 上浆肉片15g	蛋白质 (g) 42.50
	柿柿如意包	柿柿如意包1只	脂肪 (g) 12.40
	双色青甘蓝	青甘蓝85g, 胡萝卜5g	碳水 (g) 96.50
	夏威夷炒饭	糖水菠萝15g, 胡萝卜10g, 上浆鸡丁20g, 光明鲜鸡蛋20g, 海丰优质大米80g	钙 (mg) 84.10
	莲子银耳羹	莲心2g, 银耳2g	铁 (mg) 3.70
			VA (μg) 119.80
			VC (mg) 15.90