

小学15元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
3月30日 星期一	萝卜炖鸭	鸭边腿块130g, 白萝卜20g, 胡萝卜10g	能量 (kcal) 823.80
	糖醋小排	去颈小排块130g	蛋白质 (g) 46.90
	番茄炒蛋	番茄80g, 光明鲜鸡蛋40g	脂肪 (g) 36.20
	炒青菜	青菜90g	碳水 (g) 77.60
	米饭	海丰优质大米80g	钙 (mg) 112.70
	鸡茸粟米蛋花羹	鸡肉糜10g, 光明鲜鸡蛋15g, 粟米10g	铁 (mg) 6.40
			VA (μg) 361.60
			VC (mg) 69.40
3月31日 星期二	春游		
4月1日 星期三	番茄滑蛋牛肉	上浆牛肉片50g, 番茄50g, 洋葱20g, 光明鲜鸡蛋30g, 番茄酱10g	能量 (kcal) 641.80
	黄瓜炒蛋	黄瓜80g, 光明鲜鸡蛋20g, 黑木耳0.5g	蛋白质 (g) 36.20
	四喜福糕	四喜福糕1只	脂肪 (g) 15.80
	双色青甘蓝	青甘蓝85g, 胡萝卜5g	碳水 (g) 88.70
	芹香肉糜炒饭	肉糜10g, 光明鲜鸡蛋25g, 毛芹10g, 胡萝卜5g, 海丰优质大米80g	钙 (mg) 119.80
	青菜鸡丝豆腐羹	青菜10g, 上浆鸡丝5g, 老豆腐20g	铁 (mg) 4.70
			VA (μg) 237.90
			VC (mg) 33.50

小学15元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
4月2日 星期四	荠菜烩鱼丸	鳕鱼丸70g, 荠菜5g, 黑木耳0.2g	能量 (kcal) 623.00
	糖醋里脊	咕咾肉85g	蛋白质 (g) 40.80
	荠菜双菇肉片	荠菜5g, 鲜香菇20g, 杏鲍菇60g, 上浆肉片15g	脂肪 (g) 16.60
	翡翠银芽	青圆椒10g, 绿豆芽80g	碳水 (g) 77.60
	米饭	海丰优质大米80g	钙 (mg) 88.00
	榨菜蛋汤	榨菜丝10g, 光明鲜鸡蛋20g	铁 (mg) 4.60
			VA (μg) 71.40
			VC (mg) 18.90
4月3日 星期五	孜香烤鸭腿	鸭腿125g	能量 (kcal) 602.80
	莴笋肉片	毛莴笋100g, 上浆肉片15g, 黑木耳0.2g	蛋白质 (g) 29.90
	水果包	水果包1只	脂肪 (g) 19.20
	醋溜白菜	大白菜90g	碳水 (g) 77.60
	番茄肉酱弯管通心粉	弯管通心粉50g, 番茄肉酱90g	钙 (mg) 90.00
	绿豆百合汤	绿豆20g, 百合干1g	铁 (mg) 4.90
			VA (μg) 60.10
			VC (mg) 32.50