

小学15元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
4月6日 星期一			能量 (kcal)
			蛋白质 (g)
			脂肪 (g)
			碳水 (g)
			钙 (mg)
			铁 (mg)
			VA (μg)
			VC (mg)
4月7日 星期二	蟹柳蒸蛋	蟹柳40g, 光明鲜鸡蛋60g	能量 (kcal) 616.30
	糖醋排条	排条80g	蛋白质 (g) 32.80
	干锅花菜	鲜花菜70g, 上浆肉片15g, 胡萝卜5g	脂肪 (g) 20.30
	炒生菜	生菜90g	碳水 (g) 75.60
	米饭	海丰优质大米80g	钙 (mg) 154.20
	春笋菌菇豆腐羹	笋丝10g, 肉糜5g, 老豆腐25g, 金针菇5g	铁 (mg) 3.70
			VA (μg) 158.90
			VC (mg) 27.50
4月8日 星期三	红烧大肉	带皮带骨中方条130g	能量 (kcal) 812.30
	咸肉水笋炖百叶	咸腿肉10g, 水笋55g, 厚百叶20g, 胡萝卜5g	蛋白质 (g) 36.60
	马上报福卡通包	马上报福卡通包1只	脂肪 (g) 36.70
	葱油西葫芦	西葫芦90g	碳水 (g) 83.90
	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) 107.10
	冬瓜扁尖汤	冬瓜45g, 扁尖5g	铁 (mg) 5.00
			VA (μg) 98.30
			VC (mg) 15.40

小学15元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
4月9日 星期四	酱烧鸭腿	鸭腿125g	能量 (kcal) 791.00
	菠萝咕咾肉	糖水菠萝15g, 咕咾肉85g, 番茄酱5.5g	蛋白质 (g) 38.50
	莴笋炒蛋	毛莴笋80g, 光明鲜鸡蛋40g, 黑木耳0.2g	脂肪 (g) 34.20
	醋溜白菜	大白菜90g	碳水 (g) 82.30
	米饭	海丰优质大米80g	钙 (mg) 110.00
	虾皮紫菜汤	虾皮1g, 干裙带菜1g	铁 (mg) 4.90
			VA (μg) 147.10
			VC (mg) 32.00
4月10日 星期五	香炸猪排	80g炸猪排1块	能量 (kcal) 727.70
	山药木耳肉片	上浆肉片15g, 黑木耳0.5g, 毛山药70g	蛋白质 (g) 36.00
	柿柿如意包	柿柿如意包1只	脂肪 (g) 23.70
	炒芹菜	毛芹90g	碳水 (g) 92.60
	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) 71.40
	番茄蛋汤	光明鲜鸡蛋15g, 番茄25g	铁 (mg) 3.90
			VA (μg) 98.70
			VC (mg) 10.10