

小学15元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
4月20日 星期一	本帮葱油鸡	鸡边腿块130g, 咖喱粉0.5g, 香葱5g	能量 (kcal) 701.60
	蚝油肉片	上浆肉片80g, 洋葱15g	蛋白质 (g) 51.80
	咖喱培根土豆	土豆50g, 洋葱10g, 培根25g, 咖喱粉0.5g	脂肪 (g) 18.40
	双色青甘蓝	青甘蓝85g, 胡萝卜5g	碳水 (g) 82.20
	米饭	海丰优质大米80g	钙 (mg) 58.20
	冬瓜薏米猪骨汤	冬瓜35g, 薏米仁5g, 汤骨块15g	铁 (mg) 5.70
			VA (μg) 40.40
			VC (mg) 25.50
4月21日 星期二	糟溜鱼片	巴沙鱼片110g, 黑木耳0.5g, 毛豆肉10g	能量 (kcal) 754.40
	水笋烧肉	带皮带骨中方块100g, 水笋20g	蛋白质 (g) 42.10
	浓汤蟹柳烩豆腐	老豆腐85g, 蟹柳15g, 青豆5g, 金汤8g	脂肪 (g) 31.60
	炒青菜	青菜90g	碳水 (g) 75.40
	米饭	海丰优质大米80g	钙 (mg) 359.60
	木耳菌菇鸡汤	海鲜菇20g, 鸡边腿块15g, 黑木耳0.1g	铁 (mg) 6.90
			VA (μg) 142.20
			VC (mg) 58.10
4月22日 星期三	奥尔良烤鸡翅根	鸡翅根140g, 奥尔良腌料10g	能量 (kcal) 775.10
	炒合菜	山芋粉丝20g, 卷心菜25g, 黄豆芽25g, 光明鲜鸡蛋20g	蛋白质 (g) 38.50
	原味米糕	原味米糕1只	脂肪 (g) 20.30
	葱油莴笋	毛莴笋120g	碳水 (g) 109.60
	咸肉莴笋叶菜饭	咸腿肉20g, 毛莴笋20g, 海丰优质大米80g	钙 (mg) 69.20
	罗宋汤	红肠10g, 番茄10g, 卷心菜10g, 土豆10g, 洋葱3g, 番茄酱5g	铁 (mg) 6.10
			VA (μg) 104.00
			VC (mg) 20.40

小学15元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
4月23日 星期四	鱼片蒸蛋	巴沙鱼片40g, 光明鲜鸡蛋50g	能量 (kcal) 690.80
	葱爆肥牛	肥牛卷70g, 洋葱20g, 胡萝卜10g	蛋白质 (g) 38.40
	鱼香茄子	肉糜20g, 长茄80g	脂肪 (g) 22.80
	炒生菜	生菜90g	碳水 (g) 83.00
	米饭	海丰优质大米80g	钙 (mg) 76.90
	鸭血粉丝汤	鸭血25g, 粉丝10g	铁 (mg) 12.10
			VA (μg) 184.40
			VC (mg) 14.60
4月24日 星期五	香酥鸭腿	鸭腿125g	能量 (kcal) 792.00
	芹菜干丝肉丝	毛芹65g, 厚百叶5g, 上浆肉丝15g	蛋白质 (g) 48.90
	蒸饺	蒸饺2只	脂肪 (g) 20.80
	咖喱土豆	土豆90g, 咖喱粉0.5g	碳水 (g) 102.30
	青菜鸡丝炒面	青菜80g, 上浆鸡丝40g, 油面100g	钙 (mg) 107.00
	桂花赤豆汤	糖桂花0.5g, 赤豆20g	铁 (mg) 15.50
			VA (μg) 165.20
			VC (mg) 61.30