

小学15元 B套 学生菜单

| 日期 | 菜谱 | 原料 | 营养 |
|--------------|---------|------------------------------------------|------------------|
| 4月20日 星期一 | 茄汁鱼片 | 巴沙鱼片110g, 黑木耳1g, 毛豆肉10g, 番茄酱6g | 能量 (kcal) 697.30 |
| | 蚝油肉片 | 上浆肉片80g, 洋葱15g | 蛋白质 (g) 42.50 |
| | 咖喱培根土豆 | 土豆50g, 洋葱10g, 培根25g, 咖喱粉0.5g | 脂肪 (g) 18.90 |
| | 双色青甘蓝 | 青甘蓝85g, 胡萝卜5g | 碳水 (g) 89.30 |
| | 米饭 | 海丰优质大米80g | 钙 (mg) 70.00 |
| | 冬瓜薏米猪骨汤 | 冬瓜35g, 薏米仁5g, 汤骨块15g | 铁 (mg) 5.20 |
| | | | VA (μg) 19.70 |
| | | | VC (mg) 27.80 |
| 4月21日 星期二 | 黄金鸡块 | 黑椒鸡块4块 | 能量 (kcal) 832.10 |
| | 水笋烧肉 | 带皮带骨中方块100g, 水笋20g | 蛋白质 (g) 44.30 |
| | 浓汤蟹柳烩豆腐 | 老豆腐85g, 蟹柳15g, 青豆5g, 金汤8g | 脂肪 (g) 36.10 |
| | 炒青菜 | 青菜90g | 碳水 (g) 82.50 |
| | 米饭 | 海丰优质大米80g | 钙 (mg) 344.90 |
| | 木耳菌菇鸡汤 | 海鲜菇20g, 鸡边腿块15g, 黑木耳0.1g | 铁 (mg) 6.10 |
| | | | VA (μg) 141.10 |
| | | | VC (mg) 55.40 |
| 4月22日 星期三 | 孜然猪寸骨 | 孜然猪寸骨100g | 能量 (kcal) 799.20 |
| | 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) 34.70 |
| | 原味米糕 | 原味米糕1只 | 脂肪 (g) 26.00 |
| | 葱油莴笋 | 毛莴笋120g | 碳水 (g) 106.60 |
| | 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) 4.20 |
| | | | VA (μg) 81.20 |
| | | | VC (mg) 20.40 |

小学15元 B套 学生菜单

| 日期 | 菜谱 | 原料 | 营养 |
|--------------|--------|---------------------------------------------|------------------|
| 4月23日 星期四 | 咖喱鸡块 | 鸡边腿块130g, 土豆20g, 洋葱5g, 胡萝卜5g, 咖喱粉0.5g, 椰浆4g | 能量 (kcal) 757.50 |
| | 葱爆肥牛 | 肥牛卷70g, 洋葱20g, 胡萝卜10g | 蛋白质 (g) 49.80 |
| | 鱼香茄子 | 肉糜20g, 长茄80g | 脂肪 (g) 24.30 |
| | 炒生菜 | 生菜90g | 碳水 (g) 84.90 |
| | 米饭 | 海丰优质大米80g | 钙 (mg) 58.90 |
| | 鸭血粉丝汤 | 鸭血25g, 粉丝10g | 铁 (mg) 13.40 |
| | | | VA (μg) 111.80 |
| | | | VC (mg) 18.00 |
| 4月24日 星期五 | 爱森纯肉肠 | 爱森纯肉肠1根 | 能量 (kcal) 793.40 |
| | 芹菜干丝肉丝 | 毛芹65g, 厚百叶5g, 上浆肉丝15g | 蛋白质 (g) 44.00 |
| | 蒸饺 | 蒸饺2只 | 脂肪 (g) 18.60 |
| | 咖喱土豆 | 土豆90g, 咖喱粉0.5g | 碳水 (g) 112.50 |
| | 青菜鸡丝炒面 | 青菜80g, 上浆鸡丝40g, 油面100g | 钙 (mg) 101.90 |
| | 桂花赤豆汤 | 糖桂花0.5g, 赤豆20g | 铁 (mg) 13.60 |
| | | | VA (μg) 121.00 |
| | | | VC (mg) 61.30 |