

小学15元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
4月27日 星期一	三杯鸭	鸭边腿块130g, 蒜米5g, 鲜罗勒叶2g, 三杯鸡汁20g	能量 (kcal) 790.50
	广式豉香蒸排骨	去颈小排块130g, 豆豉4g	蛋白质 (g) 39.70
	木耳卷心菜肉片	黑木耳0.2g, 卷心菜60g, 上浆肉片15g	脂肪 (g) 30.10
	炒油麦菜	油麦菜90g	碳水 (g) 90.20
	米饭	海丰优质大米90g	钙 (mg) 102.70
	木耳菌菇蛋汤	海鲜菇20g, 光明鲜鸡蛋10g, 黑木耳0.1g	铁 (mg) 5.80
			VA (μg) 121.90
			VC (mg) 22.40
4月28日 星期二	黄金鱼排	40g鱼排2块	能量 (kcal) 813.30
	外婆红烧肉	带皮带骨中方块130g	蛋白质 (g) 37.30
	胡萝卜黄豆芽肉丝	胡萝卜5g, 黄豆芽70g, 上浆肉丝15g	脂肪 (g) 29.70
	炒菠菜	菠菜90g	碳水 (g) 99.20
	米饭	海丰优质大米90g	钙 (mg) 163.00
	酸辣汤	笋丝5g, 光明鲜鸡蛋10g, 老豆腐20g, 上浆肉丝5g	铁 (mg) 6.80
			VA (μg) 245.80
			VC (mg) 31.60
4月29日 星期三	黄金大鸡排	卡兹脆鸡排85g	能量 (kcal) 717.80
	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) 38.20
	胡萝卜花菜肉片	胡萝卜10g, 鲜花菜80g, 上浆肉片15g	脂肪 (g) 26.20
	炒广东菜心	广东菜心90g	碳水 (g) 82.30
	米饭	海丰优质大米90g	钙 (mg) 111.60
	紫菜鱼丸汤	干裙带菜2g, 鱼丸10g	铁 (mg) 5.60
			VA (μg) 195.30
			VC (mg) 85.50

小学15元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
4月30日 星期四	香烤松板肉	炭烧松板肉100g	能量 (kcal) 720.10
	肉丝粉丝	上浆肉丝15g, 山芋粉丝20g	蛋白质 (g) 34.00
	玉米味猫爪糕	玉米味猫爪糕1只	脂肪 (g) 16.90
	葱油西葫芦	西葫芦90g	碳水 (g) 108.00
	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90g	钙 (mg) 62.20
	萝卜鸡汤	白萝卜30g, 鸡边腿块10g	铁 (mg) 4.30
			VA (μg) 58.80
			VC (mg) 10.70
5月1日 星期五			能量 (kcal)
			蛋白质 (g)
			脂肪 (g)
			碳水 (g)
			钙 (mg)
			铁 (mg)
			VA (μg)
			VC (mg)