

## 小学15元 学生菜单

| 日期          | 菜谱      | 原料                             | 营养                      |
|-------------|---------|--------------------------------|-------------------------|
| 5月5日<br>星期二 |         |                                | 能量<br>(kcal)            |
|             |         |                                | 蛋白质<br>(g)              |
|             |         |                                | 脂肪<br>(g)               |
|             |         |                                | 碳水<br>(g)               |
|             |         |                                | 钙<br>(mg)               |
|             |         |                                | 铁<br>(mg)               |
|             |         |                                | VA<br>( $\mu$ g)        |
|             |         |                                | VC<br>(mg)              |
| 5月6日<br>星期三 | 香干鸭块    | 五香干20g, 鸭边腿块130g               | 能量<br>(kcal) 793.10     |
|             | 菠萝咕咾肉   | 糖水菠萝15g, 咕咾肉85g, 番茄酱5.5g       | 蛋白质<br>(g) 41.20        |
|             | 白玉菇火腿炒蛋 | 白玉菇40g, 盐水方腿20g, 光明鲜鸡蛋30g      | 脂肪<br>(g) 31.90         |
|             | 炒青菜     | 青菜90g                          | 碳水<br>(g) 85.30         |
|             | 米饭      | 海丰优质大米90g                      | 钙<br>(mg) 145.70        |
|             | 冬瓜扁尖汤   | 冬瓜45g, 扁尖5g                    | 铁<br>(mg) 6.80          |
|             |         |                                | VA<br>( $\mu$ g) 244.30 |
|             |         |                                | VC<br>(mg) 60.70        |
| 5月7日<br>星期四 | 金汤鱼片    | 巴沙鱼片90g, 毛茛笋40g, 金针菇20g, 金汤15g | 能量<br>(kcal) 662.70     |
|             | 黑椒猪柳    | 黑椒猪柳80g, 洋葱20g                 | 蛋白质<br>(g) 42.00        |
|             | 番茄炒蛋    | 番茄80g, 光明鲜鸡蛋40g                | 脂肪<br>(g) 17.90         |
|             | 炒生菜     | 生菜90g                          | 碳水<br>(g) 83.40         |
|             | 米饭      | 海丰优质大米90g                      | 钙<br>(mg) 64.50         |
|             | 鸡茸粟米蛋花羹 | 鸡肉糜10g, 光明鲜鸡蛋15g, 粟米10g        | 铁<br>(mg) 4.10          |
|             |         |                                | VA<br>( $\mu$ g) 153.40 |
|             |         |                                | VC<br>(mg) 22.90        |

## 小学15元 学生菜单

| 日期          | 菜谱      | 原料  | 营养               |
|-------------|---------|---|------------------|
| 5月8日<br>星期五 | 香浓番茄烩鸡腿 | 鸡腿150g, 番茄酱15g, 番茄意面酱15g, 洋葱5g, 毛芹5g, 胡萝卜5g | 能量 (kcal) 746.20 |
|             | 肉丝粉丝    | 上浆肉丝15g, 山芋粉丝20g                            | 蛋白质 (g) 46.30    |
|             | 四喜福糕    | 四喜福糕1只                                      | 脂肪 (g) 16.60     |
|             | 双色青甘蓝   | 青甘蓝85g, 胡萝卜5g                               | 碳水 (g) 102.90    |
|             | 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90g   | 钙 (mg) 138.60    |
|             | 青菜鸡丝豆腐羹 | 青菜10g, 上浆鸡丝5g, 老豆腐20g                       | 铁 (mg) 6.50      |
|             |         |   | VA (μg) 118.40   |
|             |         |   | VC (mg) 21.00    |
| 5月9日<br>星期六 | 吮指鱼米花   | 鱼米花80g                                      | 能量 (kcal) 673.60 |
|             | 葱烤大排    | 70g上浆大排1块, 香葱5g                             | 蛋白质 (g) 29.10    |
|             | 黄瓜炒蛋    | 黄瓜80g, 光明鲜鸡蛋20g, 黑木耳0.5g                    | 脂肪 (g) 23.60     |
|             | 翡翠银芽    | 青圆椒10g, 绿豆芽80g                              | 碳水 (g) 86.20     |
|             | 米饭      | 海丰优质大米90g                                   | 钙 (mg) 80.30     |
|             | 榨菜蛋汤    | 榨菜丝10g, 光明鲜鸡蛋20g                            | 铁 (mg) 3.50      |
|             |         |   | VA (μg) 106.30   |
|             |         |   | VC (mg) 21.10    |