

小学15元 B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
5月5日 星期二			能量 (kcal)
			蛋白质 (g)
			脂肪 (g)
			碳水 (g)
			钙 (mg)
			铁 (mg)
			VA (μ g)
			VC (mg)
5月6日 星期三	糟溜鱼片	巴沙鱼片110g, 黑木耳0.5g, 毛豆肉10g	能量 (kcal) 749.50
	菠萝咕咾肉	糖水菠萝15g, 咕咾肉85g, 番茄酱5.5g	蛋白质 (g) 38.60
	白玉菇火腿炒蛋	白玉菇40g, 盐水方腿20g, 光明鲜鸡蛋30g	脂肪 (g) 25.50
	炒青菜	青菜90g	碳水 (g) 91.40
	米饭	海丰优质大米90g	钙 (mg) 95.30
	冬瓜扁尖汤	冬瓜45g, 扁尖5g	铁 (mg) 4.50
			VA (μ g) 198.80
			VC (mg) 63.40
5月7日 星期四	豉油鸡	鸡边腿块130g	能量 (kcal) 695.40
	黑椒猪柳	黑椒猪柳80g, 洋葱20g	蛋白质 (g) 49.60
	番茄炒蛋	番茄80g, 光明鲜鸡蛋40g	脂肪 (g) 19.00
	炒生菜	生菜90g	碳水 (g) 81.50
	米饭	海丰优质大米90g	钙 (mg) 58.80
	鸡茸粟米蛋花羹	鸡肉糜10g, 光明鲜鸡蛋15g, 粟米10g	铁 (mg) 5.30
			VA (μ g) 170.80
			VC (mg) 21.50

小学15元 B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
5月8日 星期五	韩式烤梅肉	韩式猪梅肉 110g	能量 (kcal) 794.10
	肉丝粉丝	上浆肉丝 15g, 山芋粉丝 20g	蛋白质 (g) 35.00
	四喜福糕	四喜福糕 1只	脂肪 (g) 26.10
	双色青甘蓝	青甘蓝 85g, 胡萝卜 5g	碳水 (g) 104.80
	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) 131.30
	青菜鸡丝豆腐羹	青菜 10g, 上浆鸡丝 5g, 老豆腐 20g	铁 (mg) 4.30
			VA (μg) 77.20
			VC (mg) 20.10
5月9日 星期六	酸菜蒸鸡块	酸菜 12g, 鸡边腿块 130g	能量 (kcal) 677.20
	葱烤大排	70g上浆大排 1块, 香葱 5g	蛋白质 (g) 42.20
	黄瓜炒蛋	黄瓜 80g, 光明鲜鸡蛋 20g, 黑木耳 0.5g	脂肪 (g) 20.80
	翡翠银芽	青圆椒 10g, 绿豆芽 80g	碳水 (g) 80.30
	米饭	海丰优质大米 90g	钙 (mg) 86.10
	榨菜蛋汤	榨菜丝 10g, 光明鲜鸡蛋 20g	铁 (mg) 3.50
			VA (μg) 128.10
			VC (mg) 21.30