

小学15元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
5月11日 星期一	孜香烤鸭腿	鸭腿125g	能量 (kcal) 724.70
	鱼香肉丝	上浆肉丝80g, 笋丝10g	蛋白质 (g) 44.60
	莴笋肉片	毛莴笋100g, 上浆肉片15g, 黑木耳0.2g	脂肪 (g) 26.70
	醋溜白菜	大白菜90g	碳水 (g) 76.50
	米饭	海丰优质大米90g	钙 (mg) 88.50
	菌菇蛋花羹	杏鲍菇10g, 海鲜菇10g, 光明鲜鸡蛋20g	铁 (mg) 5.80
			VA (μg) 102.30
			VC (mg) 32.70
5月12日 星期二	蟹柳蒸蛋	蟹柳40g, 光明鲜鸡蛋60g	能量 (kcal) 770.70
	腐竹红烧肉	干腐竹10g, 带皮带骨中方块70g, 后腿肉块30g	蛋白质 (g) 42.10
	干锅花菜	鲜花菜80g, 上浆肉片15g, 胡萝卜5g	脂肪 (g) 27.50
	炒菠菜	菠菜90g	碳水 (g) 88.70
	米饭	海丰优质大米90g	钙 (mg) 129.20
	冬瓜猪骨汤	冬瓜35g, 汤骨块10g	铁 (mg) 7.30
			VA (μg) 351.30
			VC (mg) 51.60
5月13日 星期三	红烧大肉	带皮带骨中方条130g	能量 (kcal) 816.20
	西葫芦炒蛋	西葫芦65g, 光明鲜鸡蛋15g	蛋白质 (g) 35.50
	福新香菇菜包	福新香菇菜包1只	脂肪 (g) 34.20
	咖喱土豆	土豆90g, 咖喱粉0.5g	碳水 (g) 91.60
	扬州炒饭	盐水方腿20g, 光明鲜鸡蛋30g, 海丰优质大米90g, 青圆椒5g	钙 (mg) 60.10
	番茄蛋汤	光明鲜鸡蛋15g, 番茄25g	铁 (mg) 4.50
			VA (μg) 153.70
			VC (mg) 23.40

小学15元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
5月14日 星期四	甜椒小炒鸡	鸡边腿块120g, 青圆椒5g, 红圆椒5g, 洋葱5g, 蒜米3g, 小炒鸡酱10g	能量 (kcal) 691.30
	金汤肥牛	肥牛卷70g, 金针菇20g, 金汤15g	蛋白质 (g) 45.30
	西芹肉片	西芹65g, 上浆肉片15g	脂肪 (g) 21.70
	黄豆芽油豆腐	黄豆芽85g, 小油豆腐5g	碳水 (g) 78.70
	米饭	海丰优质大米90g	钙 (mg) 78.10
	虾皮紫菜汤	虾皮1g, 干裙带菜1g	铁 (mg) 5.50
			VA (μg) 63.40
			VC (mg) 19.40
5月15日 星期五	香炸猪排	80g炸猪排1块	能量 (kcal) 623.10
	山药木耳肉片	上浆肉片15g, 黑木耳0.5g, 毛山药70g	蛋白质 (g) 31.40
	柿柿如意包	柿柿如意包1只	脂肪 (g) 22.30
	炒西兰花	西兰花80g	碳水 (g) 74.20
	番茄肉酱弯管通心粉	弯管通心粉50g, 番茄牛肉汁90g	钙 (mg) 60.60
	莲子银耳羹	莲心2g, 银耳2g	铁 (mg) 2.30
			VA (μg) 19.50
			VC (mg) 40.20