

小学15元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
5月18日 星期一	毛豆炒仔鸡	鸡边腿块130g, 毛豆肉20g	能量 (kcal) 760.20
	糖醋里脊	咕咾肉85g	蛋白质 (g) 47.20
	烂糊肉丝	大白菜80g, 上浆肉丝15g, 鲜香菇5g, 胡萝卜3g, 五香干2g	脂肪 (g) 24.20
	炒生菜	生菜90g	碳水 (g) 88.40
	米饭	海丰优质大米90g	钙 (mg) 97.60
	番茄冬瓜汤	番茄15g, 冬瓜35g	铁 (mg) 4.60
			VA (μg) 44.60
			VC (mg) 47.40
5月19日 星期二	酱爆鱿鱼花	鱿鱼花90g, 洋葱10g, 青圆椒5g	能量 (kcal) 619.40
	孜香小炒肉	上浆肉片85g, 毛芹10g, 洋葱10g, 胡萝卜5g, 孜然粉0.5g	蛋白质 (g) 47.30
	翡翠银芽肉丝	青圆椒10g, 绿豆芽70g, 上浆肉丝15g	脂肪 (g) 13.40
	木耳黄瓜	黄瓜90g, 黑木耳0.2g	碳水 (g) 77.40
	米饭	海丰优质大米90g	钙 (mg) 110.30
	紫菜蛋花汤	干裙带菜1g, 光明鲜鸡蛋20g	铁 (mg) 4.30
			VA (μg) 86.10
			VC (mg) 28.60
5月20日 星期三	果木烤鸭胸	果木鸭胸片80g	能量 (kcal) 727.00
	干锅包菜	上浆肉片15g, 卷心菜50g, 青圆椒10g	蛋白质 (g) 33.80
	黑米味猫爪糕	黑米味猫爪糕1只	脂肪 (g) 23.00
	炒青菜	青菜90g	碳水 (g) 96.20
	上海蛋炒饭	粟米20g, 光明鲜鸡蛋50g, 胡萝卜10g, 海丰优质大米90g	钙 (mg) 127.60
	白菜油豆腐粉丝汤	小油豆腐5g, 粉丝5g, 大白菜20g	铁 (mg) 4.20
			VA (μg) 281.10
			VC (mg) 90.60

小学15元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
5月21日 星期四	茄汁鱼片	巴沙鱼片110g, 黑木耳1g, 毛豆肉10g, 番茄酱6g	能量 (kcal) 787.30
	番茄排骨	去颈小排块120g, 番茄20g, 番茄酱3g	蛋白质 (g) 39.40
	鱼香海带丝	肉糜20g, 干海带丝20g	脂肪 (g) 29.70
	双色白菜	大白菜80g, 胡萝卜10g	碳水 (g) 90.60
	米饭	海丰优质大米90g	钙 (mg) 152.90
	玉米猪骨汤	玉米棒30g, 汤骨块10g	铁 (mg) 5.70
			VA (μg) 54.60
			VC (mg) 35.20
5月22日 星期五	奥尔良鸡全翅	鸡全翅105g, 奥尔良腌料15g	能量 (kcal) 747.10
	烤麸肉片	面筋块40g, 笋片10g, 上浆肉片15g	蛋白质 (g) 38.70
	福新奶黄包	福新奶黄包1只	脂肪 (g) 14.30
	蒜茸空心菜	空心菜90g	碳水 (g) 115.90
	飘香牛肉饭	牛肉糜10g, 洋葱15g, 胡萝卜10g, 孜然粉0.2g, 海丰优质大米90g	钙 (mg) 142.90
	椰汁西米露	小西米10g, 椰浆5g	铁 (mg) 4.90
			VA (μg) 182.40
			VC (mg) 6.60