

## 小学15元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
5月25日 星期一	本帮葱油鸡	鸡边腿块130g, 咖喱粉0.5g, 香葱5g	能量 (kcal) 736.50
	蚝油肉片	肉片80g, 洋葱15g	蛋白质 (g) 52.60
	咖喱培根土豆	土豆50g, 洋葱10g, 培根25g, 咖喱粉0.5g	脂肪 (g) 18.50
	双色青甘蓝	青甘蓝85g, 胡萝卜5g	碳水 (g) 89.90
	米饭	海丰优质大米90g	钙 (mg) 59.00
	冬瓜薏米猪骨汤	冬瓜35g, 薏米仁5g, 汤骨块15g	铁 (mg) 5.80
			VA (μg) 40.40
			VC (mg) 25.50
5月26日 星期二	糟溜鱼片	巴沙鱼片110g, 黑木耳0.5g, 毛豆肉10g	能量 (kcal) 795.30
	水笋烧肉	水笋20g, 带皮带骨中方块70g, 后腿肉块30g, 红烧汁12g	蛋白质 (g) 42.40
	家常豆腐	卷心菜45g, 油方30g, 肉片15g, 黑木耳0.5g, 胡萝卜10g	脂肪 (g) 32.10
	炒西芹	西芹90g	碳水 (g) 84.20
	米饭	海丰优质大米90g	钙 (mg) 126.90
	木耳菌菇鸡汤	海鲜菇20g, 鸡边腿块15g, 黑木耳0.1g	铁 (mg) 5.90
			VA (μg) 47.90
			VC (mg) 22.60
5月27日 星期三	奥尔良烤鸡翅根	鸡翅根140g, 奥尔良腌料10g	能量 (kcal) 782.40
	炒合菜	山芋粉丝10g, 卷心菜40g, 黄豆芽25g, 光明鲜鸡蛋20g	蛋白质 (g) 41.00
	原味米糕	原味米糕1只	脂肪 (g) 22.40
	葱油莴笋	毛莴笋120g	碳水 (g) 104.20
	咸肉菜饭	咸腿肉25g, 青菜60g, 海丰优质大米90g	钙 (mg) 103.80
	罗宋汤	红肠10g, 番茄10g, 卷心菜10g, 土豆10g, 洋葱3g, 番茄酱5g	铁 (mg) 6.60
			VA (μg) 191.10
			VC (mg) 61.20

## 小学15元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
5月28日 星期四	鱼片蒸蛋	巴沙鱼片40g, 光明鲜鸡蛋50g	能量 (kcal) 687.20
	沙茶腐竹牛肉片	牛肉片65g, 青圆椒20g, 干腐竹5g, 沙茶酱3g	蛋白质 (g) 40.10
	肉沫茄子	肉糜20g, 长茄80g	脂肪 (g) 17.20
	葱油冬瓜	冬瓜120g	碳水 (g) 93.00
	米饭	海丰优质大米90g	钙 (mg) 76.40
	鸭血粉丝汤	鸭血25g, 粉丝10g	铁 (mg) 12.80
			VA (μg) 117.80
			VC (mg) 40.40
5月29日 星期五	香酥鸭腿	鸭腿125g	能量 (kcal) 798.10
	芹菜干丝肉丝	毛芹65g, 厚百叶5g, 肉丝15g	蛋白质 (g) 46.20
	蒸饺	蒸饺2只	脂肪 (g) 20.90
	咖喱土豆	土豆90g, 咖喱粉0.5g	碳水 (g) 106.30
	青菜鸡丝炒面	青菜80g, 鸡丝40g, 油面100g	钙 (mg) 108.70
	绿豆百合汤	绿豆20g, 百合干1g	铁 (mg) 15.40
			VA (μg) 166.00
			VC (mg) 61.30