

## 小学15元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
6月1日 星期一	猪排汉堡包	55g曼可顿汉堡面包1只, 80g炸猪排1块, 番茄沙司1包	能量 (kcal) 603.50
	培根包菜	黑木耳0.2g, 卷心菜60g, 培根15g	蛋白质 (g) 24.90
	薯条	薯条50g	脂肪 (g) 23.50
	葱油西葫芦	西葫芦90g	碳水 (g) 73.10
	番茄肉酱弯管通心粉	弯管通心粉50g, 番茄牛肉汁90g	钙 (mg) 28.90
	椰汁西米露	小西米10g, 椰浆5g	铁 (mg) 1.20
			VA (μg) 11.60
			VC (mg) 3.90
6月2日 星期二	香干鸭块	五香干20g, 鸭边腿块130g	能量 (kcal) 797.60
	孜香小炒肉	带皮后上肉片70g, 毛芹10g, 洋葱10g, 胡萝卜5g, 孜然粉0.5g	蛋白质 (g) 42.60
	咖喱土豆鸡丁	鸡丁30g, 土豆70g, 咖喱粉0.3g	脂肪 (g) 33.20
	炒青菜	青菜90g	碳水 (g) 82.10
	米饭	海丰优质大米90g	钙 (mg) 141.30
	冬瓜扁尖汤	冬瓜45g, 扁尖5g	铁 (mg) 6.60
			VA (μg) 201.10
			VC (mg) 70.50
6月3日 星期三	韩式烤梅肉	韩式猪梅肉110g	能量 (kcal) 791.20
	肉丝粉丝	肉丝15g, 山芋粉丝20g	蛋白质 (g) 35.50
	四喜福糕	四喜福糕1只	脂肪 (g) 27.20
	炒芹菜	毛芹90g	碳水 (g) 101.10
	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) 61.50
	鸡茸粟米蛋花羹	鸡肉糜10g, 光明鲜鸡蛋15g, 粟米10g	铁 (mg) 3.90
			VA (μg) 81.80
			VC (mg) 4.30

## 小学15元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
6月4日 星期四	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) 708.60
	黑椒猪柳	黑椒猪柳80g, 洋葱20g	蛋白质 (g) 49.50
	醋溜木须	光明鲜鸡蛋30g, 上浆鸡片10g, 黑木耳0.5g, 胡萝卜5g, 黄瓜30g, 糖醋汁15g	脂肪 (g) 17.80
	酸辣白菜	大白菜90g	碳水 (g) 87.60
	米饭	海丰优质大米90g	钙 (mg) 87.10
	油豆腐粉丝汤	小油豆腐10g, 粉丝10g	铁 (mg) 6.30
			VA (μg) 47.50
			VC (mg) 32.50
6月5日 星期五	吮指鱼米花	鱼米花80g	能量 (kcal) 692.10
	葱烤大排	70g大排1块, 香葱5g	蛋白质 (g) 31.30
	莴笋炒蛋	毛莴笋80g, 光明鲜鸡蛋40g, 黑木耳0.2g	脂肪 (g) 24.90
	翡翠银芽	青圆椒10g, 绿豆芽80g	碳水 (g) 85.70
	米饭	海丰优质大米90g	钙 (mg) 83.10
	榨菜蛋汤	榨菜丝10g, 光明鲜鸡蛋20g	铁 (mg) 3.60
			VA (μg) 151.20
			VC (mg) 16.50