

小学15元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
6月8日 星期一	孜香烤鸭腿	鸭腿125g	能量 (kcal) 700.50
	鱼香肉丝	肉丝80g, 笋丝10g	蛋白质 (g) 40.40
	花菜木耳肉皮	水发肉皮10g, 鲜花菜70g, 黑木耳0.5g, 胡萝卜5g	脂肪 (g) 25.30
	葱油莴笋	毛莴笋120g	碳水 (g) 77.80
	米饭	海丰优质大米90g	钙 (mg) 44.20
	菌菇蛋花羹	杏鲍菇10g, 海鲜菇10g, 光明鲜鸡蛋20g	铁 (mg) 4.90
			VA (μg) 98.30
			VC (mg) 3.20
6月9日 星期二	蒜香黄油虾	基围虾60g, 蒜香黄油酱11g, 洋葱5g, 青圆椒5g	能量 (kcal) 706.70
	回锅肉	带皮后上肉片100g, 青圆椒10g, 洋葱20g	蛋白质 (g) 30.10
	西葫芦炒蛋	西葫芦65g, 光明鲜鸡蛋15g	脂肪 (g) 29.50
	炒卷心菜	卷心菜90g	碳水 (g) 80.20
	米饭	海丰优质大米90g	钙 (mg) 74.30
	冬瓜猪骨汤	冬瓜35g, 汤骨块10g	铁 (mg) 3.20
			VA (μg) 48.10
			VC (mg) 50.40
6月10日 星期三	红烧鸡腿	鸡腿150g	能量 (kcal) 702.80
	木耳卷心菜肉片	黑木耳0.2g, 卷心菜60g, 肉片15g	蛋白质 (g) 43.90
	福新香菇菜包	福新香菇菜包1只	脂肪 (g) 20.80
	葱油黄瓜	黄瓜90g	碳水 (g) 85.00
	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) 77.50
	番茄蛋汤	光明鲜鸡蛋15g, 番茄25g	铁 (mg) 5.40
			VA (μg) 141.70
			VC (mg) 36.90

小学15元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
6月11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) 683.30
	金汤肥牛	肥牛卷70g, 金针菇20g, 金汤15g	蛋白质 (g) 35.50
	西芹肉片	西芹65g, 肉片15g	脂肪 (g) 22.90
	葱油冬瓜	冬瓜120g	碳水 (g) 83.80
	米饭	海丰优质大米90g	钙 (mg) 80.10
	虾皮紫菜汤	虾皮1g, 干裙带菜1g	铁 (mg) 4.50
			VA (μg) 39.30
			VC (mg) 20.70
6月12日 星期五	三杯鸭	鸭边腿块130g, 蒜米5g, 鲜罗勒叶2g, 三杯鸡汁20g	能量 (kcal) 681.50
	烂糊肉丝	大白菜80g, 肉丝15g, 鲜香菇5g, 胡萝卜3g, 五香干2g	蛋白质 (g) 30.70
	柿柿如意包	柿柿如意包1只	脂肪 (g) 21.10
	炒生菜	生菜90g	碳水 (g) 92.20
	玉兰酱香炒饭	光明鲜鸡蛋15g, 鸡丁10g, 青豆5g, 白花菜酱10g, 海丰优质大米90g	钙 (mg) 67.40
	莲子银耳羹	莲心2g, 银耳2g	铁 (mg) 3.20
			VA (μg) 62.80
			VC (mg) 35.60