

小学15元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
6月15日 星期一	葱烧鸡	鸡边腿块130g, 蒜米5g, 香葱10g, 洋葱5g	能量 (kcal) 796.20
	杏鲍菇烧肉	杏鲍菇20g, 带皮带骨中方块70g, 后腿肉块30g	蛋白质 (g) 45.40
	甜椒莲藕肉片	青圆椒10g, 速冻藕片55g, 肉片15g	脂肪 (g) 30.60
	炒青菜	青菜90g	碳水 (g) 84.80
	米饭	海丰优质大米90g	钙 (mg) 89.50
	番茄冬瓜汤	番茄15g, 冬瓜35g	铁 (mg) 5.70
			VA (μg) 163.80
			VC (mg) 84.40
6月16日 星期二	黄金鱼排	40g鱼排2块	能量 (kcal) 682.40
	茄香肉片	肉片70g, 洋葱5g, 番茄20g	蛋白质 (g) 36.80
	白菜滑蛋	大白菜70g, 光明鲜鸡蛋30g, 黑木耳0.5g, 胡萝卜5g	脂肪 (g) 16.40
	木耳黄瓜	黄瓜90g, 黑木耳0.2g	碳水 (g) 96.90
	米饭	海丰优质大米90g	钙 (mg) 116.00
	紫菜蛋花汤	干裙带菜1g, 光明鲜鸡蛋20g	铁 (mg) 5.30
			VA (μg) 146.40
			VC (mg) 34.50
6月17日 星期三	陈皮鸭腿	鸭腿125g, 九制陈皮0.2g	能量 (kcal) 763.30
	干锅包菜	肉片15g, 卷心菜50g, 青圆椒10g	蛋白质 (g) 33.50
	黑米味猫爪糕	黑米味猫爪糕1只	脂肪 (g) 24.90
	葱油西葫芦	西葫芦90g	碳水 (g) 101.30
	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) 92.70
	白菜油豆腐粉丝汤	小油豆腐5g, 粉丝5g, 大白菜20g	铁 (mg) 5.20
			VA (μg) 197.00
			VC (mg) 40.40

小学15元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
6月18日 星期四	椒盐大虾	基围虾65g	能量 (kcal) 705.60
	番茄排骨	去颈小排块120g, 番茄20g, 番茄酱3g	蛋白质 (g) 36.20
	鱼香海带丝	肉糜20g, 干海带丝20g	脂肪 (g) 24.80
	双色白菜	大白菜80g, 胡萝卜10g	碳水 (g) 84.40
	米饭	海丰优质大米90g	钙 (mg) 167.60
	玉米猪骨汤	玉米棒30g, 汤骨块10g	铁 (mg) 5.10
	Happyday (爱森鲜肉粽)	50g爱森鲜肉粽1只	VA (μg) 53.40
			VC (mg) 32.50
6月19日 星期五			能量 (kcal)
			蛋白质 (g)
			脂肪 (g)
			碳水 (g)
			钙 (mg)
			铁 (mg)
			VA (μg)
			VC (mg)