

小学15元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
6月25日 星期四	沙茶腐竹肥牛	肥牛卷65g, 青圆椒20g, 干腐竹5g, 沙茶酱3g	能量 (kcal)	753.70
	红烧肉圆	65g肉圆1只	蛋白质 (g)	43.40
	肉沫茄子	肉糜20g, 长茄80g	脂肪 (g)	24.50
	葱油冬瓜	冬瓜120g	碳水 (g)	89.90
	米饭	海丰优质大米90g	钙 (mg)	55.90
	鸭血粉丝汤	鸭血25g, 粉丝10g	铁 (mg)	13.10
			VA (μg)	36.80
			VC (mg)	40.50
6月26日 星期五	香酥鸭腿	鸭腿125g	能量 (kcal)	845.30
	芹菜干丝肉丝	毛芹65g, 厚百叶5g, 肉丝15g	蛋白质 (g)	49.00
	蒸饺	蒸饺2只	脂肪 (g)	22.90
	甜椒土豆片	土豆80g, 青圆椒10g	碳水 (g)	110.80
	青菜鸡丝炒面	青菜80g, 鸡丝40g, 油面100g	钙 (mg)	106.50
	绿豆百合汤	绿豆20g, 百合干1g	铁 (mg)	15.30
			VA (μg)	166.10
			VC (mg)	70.60