

小学15元 B套 学生菜单

| 日期           | 菜谱     | 原料                                 | 营养           |        |
|--------------|--------|------------------------------------|--------------|--------|
| 6月25日<br>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<br>(kcal) | 810.50 |
|              | 脆皮鸡腿   | 鸡腿150g                             | 蛋白质<br>(g)   | 53.10  |
|              | 肉沫茄子   | 肉糜20g, 长茄80g                       | 脂肪<br>(g)    | 26.50  |
|              | 葱油冬瓜   | 冬瓜120g                             | 碳水<br>(g)    | 89.90  |
|              | 米饭     | 海丰优质大米90g                          | 钙<br>(mg)    | 52.00  |
|              | 鸭血粉丝汤  | 鸭血25g, 粉丝10g                       | 铁<br>(mg)    | 14.10  |
|              |        |                                    | VA<br>(μg)   | 61.20  |
|              |        |                                    | VC<br>(mg)   | 40.50  |
| 6月26日<br>星期五 | 水笋烧肉   | 水笋20g, 带皮带骨中方块70g, 后腿肉块30g, 红烧汁12g | 能量<br>(kcal) | 872.60 |
|              | 芹菜干丝肉丝 | 毛芹65g, 厚百叶5g, 肉丝15g                | 蛋白质<br>(g)   | 49.10  |
|              | 蒸饺     | 蒸饺2只                               | 脂肪<br>(g)    | 25.00  |
|              | 甜椒土豆片  | 土豆80g, 青圆椒10g                      | 碳水<br>(g)    | 112.80 |
|              | 青菜鸡丝炒面 | 青菜80g, 鸡丝40g, 油面100g               | 钙<br>(mg)    | 110.50 |
|              | 绿豆百合汤  | 绿豆20g, 百合干1g                       | 铁<br>(mg)    | 14.40  |
|              |        |                                    | VA<br>(μg)   | 128.30 |
|              |        |                                    | VC<br>(mg)   | 70.80  |