

		小学15元 学生菜单		
日期	菜谱	原料	营养	
	椰香咖喱鸡	鸡腿块130g, 土豆20g, 洋葱5g, 胡萝卜5g, 咖喱粉0.5g, 椰浆4g	能量 (kcal)	851.50
	烤麸烧肉	烤麸20g, 方肉100g	蛋白质 (g)	48.30
11月17日	翡翠银芽肉丝	甜椒10g, 绿豆芽70g, 肉丝20g	脂肪 (g)	32.70
星期一	炒时蔬	时蔬80g	碳水 (g)	91.00
	米饭	大米80g	钙 (mg)	157.40
	虾皮紫菜蛋汤	虾皮0.5g, 干裙带菜1g, 鸡蛋25g	铁 (mg)	6.00
			VA (μg)	241.70
			VC (mg)	65.00
	油方塞肉	40g油方塞肉2个	能量 (kcal)	848.30
	广式豉香蒸排骨	小排130g, 豆豉4g	蛋白质 (g)	48.50
11月18日	鱼香茄子	肉糜30g, 茄子80g	脂肪 (g)	31.50
星期二	炒时蔬	时蔬80g	碳水 (g)	92.70
	小米饭	小米5g, 大米80g	钙 (mg)	167.20
	萝卜牛肉丸汤	白萝卜30g, 牛肉丸25g	铁 (mg)	8.00
			VA (μg)	126.10
			VC (mg)	61.40
	脆皮鸡腿	鸡腿150g	能量 (kcal)	778.80
	甜椒藕片肉片	甜椒10g, 藕片55g, 肉片20g	蛋白质 (g)	50.70
11月19日	小猪包	小猪包1只	脂肪 (g)	22.80
星期三	炒时蔬	时蔬80g	碳水 (g)	92.70
	扬州炒饭	方腿20g, 鸡蛋30g, 大米80g, 青甜椒5g	钙 (mg)	184.10
	罗宋汤	红肠15g, 番茄15g, 卷心菜15g, 土豆15g, 洋葱3g, 番茄酱5g	铁 (mg)	7.80
			VA (μg)	240.30
			VC (mg)	76.60

		小学15元 学生菜单		
日期	菜谱	原料	营养	
	黑椒牛柳	牛柳85g, 洋葱20g	能量 (kcal)	709.30
	孜然肉片	肉片70g, 芹菜10g, 洋葱10g, 胡萝卜5g, 孜然粉0.5g	蛋白质 (g)	46.20
11月20日	金玉满堂	方腿20g, 粟米40g, 胡萝卜5g, 青甜椒10g	脂肪 (g)	17.70
星期四	炒时蔬	时蔬80g	碳水 (g)	91.30
	米饭	大米80g	钙 (mg)	161.90
	萝卜小排汤	白萝卜35g, 小排15g	铁 (mg)	4.80
			VA (μg)	174.30
			VC (mg)	74.10
	红烩牛肉	牛前肉100g, 土豆20g, 番茄10g, 洋葱10g, 番茄酱5g	能量 (kcal)	718.40
	家常豆腐	卷心菜40g, 油方30g, 肉片20g, 干黑木耳0.2g	蛋白质 (g)	44.90
11月21日	黑米味猫爪糕	黑米味猫爪糕1只	脂肪 (g)	18.80
星期五	炒时蔬	时蔬80g	碳水 (g)	92.40
	青菜鸡丝炒面	青菜80g, 鸡丝40g, 干面条50g	钙 (mg)	161.70
	咸肉冬瓜汤	咸腿肉5g, 冬瓜45g	铁 (mg)	6.20
			VA (μg)	241.80
			VC (mg)	129.30