

		小学15元 学生菜单		
日期	菜谱	原料	营养	
	酱烧鸭腿	鸭腿125g	能量 (kcal)	888.00
	鹌鹑蛋烧肉	方肉100g, 鹌鹑蛋20g	蛋白质 (g)	42.90
11月24日	甜椒土豆培根	土豆50g, 甜椒10g, 培根25g	脂肪 (g)	39.20
星期一	炒青菜	青菜80g	碳水 (g)	90.90
	米饭	大米80g	钙 (mg)	85.80
	玉米萝卜猪骨汤	玉米棒20g, 汤骨30g, 白萝卜30g	铁 (mg)	5.50
			VA (μg)	199.80
			VC (mg)	71.30
	本帮葱油鸡	鸡腿块130g, 咖喱粉0.5g, 香葱5g	能量 (kcal)	748.70
	菠萝咕咾肉	糖水菠萝15g, 咕咾肉85g, 番茄酱5.5g	蛋白质 (g)	55.70
11月25日	黄瓜腐竹肉片	黄瓜80g, 腐竹5g, 肉片20g	脂肪 (g)	17.50
星期二	炒黄豆芽	黄豆芽80g	碳水 (g)	92.10
	米饭	大米80g	钙 (mg)	69.80
	牛肉粉丝汤	牛前肉15g, 干粉丝10g	铁 (mg)	8.00
			VA (μg)	51.20
			VC (mg)	19.90
	糖醋小排	小排130g	能量 (kcal)	825.40
	番茄炒蛋	番茄80g, 鸡蛋40g	蛋白质 (g)	45.30
11月26日	柿柿如意包	柿子包1只	脂肪 (g)	30.20
星期三	双色青甘蓝	青甘蓝75g, 胡萝卜5g	碳水 (g)	93.10
	飘香咖喱炒饭	胡萝卜10g, 洋葱20g, 鸡丁40g, 咖喱粉0.5g, 大米80g	钙 (mg)	81.60
	西湖牛肉羹	牛肉糜15g, 鸡蛋20g, 鲜蘑菇5g, 鲜香菇5g	铁 (mg)	4.10
			VA (μg)	214.10
			VC (mg)	24.10

		小学15元 学生菜单		
日期	菜谱	原料	营养	
	奥尔良烤鸡腿	鸡腿150g, 奥尔良腌渍料 15g	能量 (kcal)	859. 80
	农家小炒肉	方肉100g, 胡萝卜10g, 甜椒10g	蛋白质 (g)	48. 10
11月27日	莴笋肉片	毛莴笋100g, 肉片20g, 干黑木耳0. 2g	脂肪 (g)	32. 60
星期四	葱油冬瓜	冬瓜80g	碳水 (g)	93. 50
	米饭	大米80g	钙 (mg)	50. 00
	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)	5. 80
			VA (μ g)	103. 30
			VC (mg)	33. 60
	红烩牛肉	牛前肉100g, 土豆20g, 番茄10g, 洋葱10g, 番茄酱5g	能量 (kcal)	752. 00
	芹菜干丝肉丝	芹菜65g, 厚百叶5g, 肉丝20g	蛋白质 (g)	44. 10
11月28日	招财猫卡通包	招财猫卡通包1只	脂肪 (g)	19. 20
星期五	炒青菜	青菜80g	碳水 (g)	100. 70
	上海蛋炒饭	粟米20g, 鸡蛋50g, 胡萝卜10g, 大米80g	钙 (mg)	132. 10
	白菜鱼丸粉丝汤	大白菜30g, 鱼丸15g, 干粉丝5g	铁 (mg)	8. 30
			VA (μ g)	271. 90
			VC (mg)	66. 00