

		小学15元 学生菜单		
日期	菜谱	原料	营养	
	陈皮鸭块	鸭边腿（清真）kg130g, 九制陈皮2g	能量 (kcal)	966.00
	豆豉蒸小排	小排130g, 豆豉2g	蛋白质 (g)	56.60
12月1日	胡萝卜花菜肉片	胡萝卜10g, 鲜花菜70g, 肉片20g	脂肪 (g)	41.60
星期一	炒青菜	青菜80g	碳水 (g)	91.30
	米饭	大米80g	钙 (mg)	200.40
	酸辣汤	笋丝5g, 鸡蛋15g, 老豆腐25g, 肉丝10g	铁 (mg)	7.00
			VA (μg)	353.80
			VC (mg)	71.10
	农家小炒肉	方肉100g, 胡萝卜10g, 甜椒10g	能量 (kcal)	885.00
	葱烤大排	90g大排1块, 香葱5g	蛋白质 (g)	39.60
12月2日	黄芽菜炒三丝	大白菜80g, 肉丝20g, 鲜香菇5g, 胡萝卜3g, 五香干2g	脂肪 (g)	40.20
星期二	葱油黄瓜	黄瓜80g	碳水 (g)	91.20
	米饭	大米80g	钙 (mg)	193.00
	香鸭扁尖冬瓜汤	鸭边腿（清真）kg15g, 扁尖5g, 冬瓜30g	铁 (mg)	6.30
			VA (μg)	219.70
			VC (mg)	107.50
	盐焗鸡腿	鸡腿120g	能量 (kcal)	797.00
	干锅包菜	肉片20g, 卷心菜50g, 甜椒10g	蛋白质 (g)	50.80
12月3日	熊猫豆沙包	熊猫豆沙包1只	脂肪 (g)	25.40
星期三	葱油冬瓜	冬瓜100g	碳水 (g)	91.30
	咸肉菜饭	咸腿肉25g, 青菜60g, 大米80g	钙 (mg)	222.60
	紫菜鱼丸汤	干裙带菜2g, 鱼丸20g	铁 (mg)	8.20
			VA (μg)	299.00
			VC (mg)	143.10

		小学15元 学生菜单		
日期	菜谱	原料	营养	
	滑炒鱼片	巴沙鱼片110g, 干黑木耳0.5g, 毛豆肉5g	能量 (kcal)	913.00
	烤麸烧肉	烤麸20g, 方肉100g	蛋白质 (g)	45.00
12月4日	咖喱培根土豆	土豆50g, 洋葱10g, 培根25g, 咖喱粉0.5g	脂肪 (g)	38.20
星期四	炒青菜	青菜80g	碳水 (g)	97.30
	米饭	大米80g	钙 (mg)	162.90
	萝卜小排汤	白萝卜35g, 小排15g	铁 (mg)	6.10
			VA (μg)	156.50
			VC (mg)	77.30
	咖喱鸡翅根	鸡根140g, 咖喱粉0.5g	能量 (kcal)	778.30
	西芹炒蛋	西芹70g, 鸡蛋35g	蛋白质 (g)	52.40
12月5日	水果包	水果包1只	脂肪 (g)	23.10
星期五	翡翠银芽	甜椒10g, 绿豆芽70g	碳水 (g)	90.20
	青菜鸡丝炒面	青菜80g, 鸡丝40g, 干面条50g	钙 (mg)	227.10
	番茄蛋绒羹	鸡蛋20g, 番茄30g	铁 (mg)	6.60
			VA (μg)	395.90
			VC (mg)	123.80