

		小学15元 学生菜单		
日期	菜谱	原料	营养	
	椒盐排条	大排排条 90g	能量 (kcal)	755.1
	蚝油肉片	上浆肉片 70g, 洋葱 15g	蛋白质 (g)	40.5
12月8日	芹菜干丝肉丝	芹菜 65g, 厚百叶 5g, 上浆肉丝 20g	脂肪 (g)	22.2
星期一	双色卷心菜	卷心菜 75g, 胡萝卜 5g	碳水 (g)	76
	米饭	大米 80g	钙 (mg)	94.2
	白菜鱼丸粉丝汤	大白菜 30g, 鱼丸 15g, 粉丝 5g	铁 (mg)	5.4
			VA (μg)	31.5
			VC (mg)	38.7
	香干鸭块	五香干 20g, 鸭边腿 130g	能量 (kcal)	1001.6
	糖醋小排	小排 130g	蛋白质 (g)	48.9
12月9日	甜椒土豆肉片	甜椒 10g, 土豆 50g, 上浆肉片 20g	脂肪 (g)	45.5
星期二	炒塔菜	塔菜 80g	碳水 (g)	76.4
	米饭	大米 80g	钙 (mg)	193.9
	菌菇蛋花汤	杏鲍菇 10g, 海鲜菇 10g, 鸡蛋 30g	铁 (mg)	7.3
			VA (μg)	187
			VC (mg)	63.5
	红烧大肉	带皮带骨中方肉 130g	能量 (kcal)	979
	咸肉毛豆冬瓜	咸腿肉 15g, 速冻毛豆肉 10g, 冬瓜 70g	蛋白质 (g)	44.5
12月10日	龟兔包	千味龟兔包 1只	脂肪 (g)	42
星期三	炒青菜	青菜 80g	碳水 (g)	88.2
	飘香咖喱炒饭	胡萝卜 10g, 洋葱 20g, 上浆鸡丁 40g, 咖喱粉 0.5g, 大米 80g	钙 (mg)	110.8
	西湖牛肉羹	牛肉糜 15g, 鸡蛋 20g, 鲜蘑菇 5g, 鲜香菇 5g	铁 (mg)	5.4
			VA (μg)	210.6
			VC (mg)	64.6

		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)	966.8
	鹌鹑蛋烧肉	带皮带骨中方肉100g, 鹌鹑蛋20g	蛋白质 (g)	47.5
12月11日	金玉满堂	盐水方腿20g, 粟米40g, 胡萝卜5g, 青甜椒10g	脂肪 (g)	40.2
星期四	葱油海带丝	腌渍海带丝25g	碳水 (g)	87.5
	米饭	大米80g	钙 (mg)	129.1
	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)	7.4
			VA (μg)	169.2
			VC (mg)	25.9
	黑椒牛柳	上浆牛柳85g, 洋葱20g	能量 (kcal)	719.9
	山药木耳肉片	上浆肉片20g, 黑木耳0.5g, 山药70g	蛋白质 (g)	40.3
12月12日	蒸饺	蒸饺2只	脂肪 (g)	11.6
星期五	双色青甘蓝	青甘蓝75g, 胡萝卜5g	碳水 (g)	79
	肉糜酱香炒饭	肉糜20g, 洋葱10g, 大米80g	钙 (mg)	47.3
	番茄玉米小排汤	玉米棒20g, 小排15g, 番茄15g	铁 (mg)	2.7
	黄油华夫薄脆	一食当家黄油华夫薄脆1包	VA (μg)	24.1
			VC (mg)	19.3