

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