

		小学15元 B套 学生菜单		
日期	菜谱	原料	营养	
	九制陈皮鸭腿	鸭腿125g, 九制陈皮0.2g	能量 (kcal)	888.80
	番茄排骨	小排120g, 番茄20g, 沙茶酱3g, 番茄酱3g	蛋白质 (g)	59.70
12月15日	黄芽菜炒三丝	大白菜80g, 上浆肉丝20g, 鲜香菇5g, 胡萝卜3g, 五香干2g	脂肪 (g)	32.00
星期一	炒菠菜	菠菜80g	碳水 (g)	90.50
	米饭	大米80g	钙 (mg)	204.00
	酸辣汤	笋丝5g, 鸡蛋15g, 老豆腐25g, 上浆肉丝10g	铁 (mg)	6.50
			VA (μg)	341.50
			VC (mg)	82.80
	糟溜鱼片	巴沙鱼片110g, 黑木耳0.5g, 速冻毛豆肉10g	能量 (kcal)	764.70
	外婆红烧肉	带皮带骨中方肉130g	蛋白质 (g)	45.30
12月16日	甜椒藕片肉片	甜椒10g, 速冻藕片55g, 上浆肉片20g	脂肪 (g)	25.10
星期二	炒油麦菜	油麦菜80g	碳水 (g)	89.40
	米饭	大米80g	钙 (mg)	196.50
	香鸭扁尖冬瓜汤	鸭边腿15g, 扁尖5g, 冬瓜30g	铁 (mg)	6.50
			VA (μg)	219.80
			VC (mg)	96.40
	脆皮鸡全翅	鸡翅120g	能量 (kcal)	772.90
	干锅花菜	鲜花菜70g, 上浆肉片20g, 胡萝卜5g	蛋白质 (g)	44.10
12月17日	熊猫豆沙包	熊猫豆沙包1只	脂肪 (g)	25.70
星期三	葱油黄瓜	黄瓜80g	碳水 (g)	91.30
	意大利肉酱面	肉糜25g, 胡萝卜10g, 芹菜10g, 洋葱10g, 意大利面60g, 番茄酱10g, 披萨酱20g	钙 (mg)	227.40
	萝卜小排汤	白萝卜35g, 小排15g	铁 (mg)	7.40
			VA (μg)	274.60
			VC (mg)	143.10

		小学15元 B套 学生菜单		
日期	菜谱	原料	营养	
	菠萝咕咾肉	糖水菠萝 15g, 咕咾肉85g, 番茄酱5. 5g	能量 (kcal)	897. 40
	烤麸烧肉	面筋块20g, 带皮带骨中方肉 100g	蛋白质 (g)	53. 20
12月18日	西芹山药肉片	上浆肉片 20g, 西芹20g, 山药50g	脂肪 (g)	35. 80
星期四	炒青菜	青菜80g	碳水 (g)	90. 60
	米饭	大米80g	钙 (mg)	156. 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. 40
			VA (μ g)	172. 50
			VC (mg)	76. 90
	红烧鸡腿	鸡腿150g	能量 (kcal)	775. 50
	鱼香茄子	肉糜30g, 茄子80g	蛋白质 (g)	48. 40
12月19日	水果包	水果包1只	脂肪 (g)	23. 90
星期五	炒芹菜	芹菜80g	碳水 (g)	91. 70
	飘香牛肉饭	牛肉糜10g, 洋葱15g, 胡萝卜10g, 孜然粉0. 2g, 大米80g	钙 (mg)	231. 50
	油豆腐鸭血粉丝汤	小油豆腐5g, 鸭血25g, 粉丝10g	铁 (mg)	6. 00
			VA (μ g)	372. 80
			VC (mg)	124. 00