

小学15元 学生菜单				
日期	菜谱	原料	营养	
	糟溜鱼片	巴沙鱼片110g, 黑木耳0.5g, 速冻毛豆肉10g	能量 (kcal)	888.00
	彩椒猪柳	黑椒猪柳85g, 青甜椒10g, 胡萝卜10g	蛋白质 (g)	42.90
12月22日	山药木耳培根	培根20g, 黑木耳0.5g, 山药70g	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
	虾皮紫菜蛋汤	虾皮0.5g, 干裙带菜1g, 鸡蛋25g	铁 (mg)	5.50
			VA (μg)	199.80
			VC (mg)	71.30
	新疆大盘鸡	鸡腿块120g, 土豆10g, 甜椒5g, 洋葱5g, 番茄酱6g	能量 (kcal)	748.70
	糖醋小排	小排130g	蛋白质 (g)	55.70
12月23日	干锅包菜	上浆肉片20g, 卷心菜50g, 甜椒10g	脂肪 (g)	17.50
星期二	炒油麦菜	油麦菜80g	碳水 (g)	92.10
	米饭	大米80g	钙 (mg)	69.80
	肉糜豆腐羹	肉糜15g, 老豆腐35g	铁 (mg)	8.00
			VA (μg)	51.20
			VC (mg)	19.90
	鹌鹑蛋烧肉	带皮带骨中方肉100g, 鹌鹑蛋20g	能量 (kcal)	825.40
	三鲜肉皮	干肉皮10g, 大白菜80g, 鲜香菇5g, 盐水方腿15g	蛋白质 (g)	45.30
12月24日	柿柿如意包	柿子包1只	脂肪 (g)	30.20
星期三	虾皮冬瓜	冬瓜90g, 虾皮1g	碳水 (g)	93.10
	扬州炒饭	盐水方腿20g, 鸡蛋30g, 大米80g, 青圆椒5g	钙 (mg)	81.60
	玉米山药小排汤	玉米棒20g, 小排15g, 山药15g	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	
	红烩鸡块	鸡腿块120g, 土豆10g, 胡萝卜10g, 洋葱5g, 番茄酱10g	能量 (kcal)	859.80
	红烧狮子头	肉圆80g	蛋白质 (g)	48.10
12月25日	莴笋炒蛋	莴笋80g, 鸡蛋40g, 黑木耳0.2g	脂肪 (g)	32.60
星期四	炒生菜	生菜80g	碳水 (g)	93.50
	米饭	大米80g	钙 (mg)	50.00
	鸡茸粟米蛋花羹	鸡肉糜15g, 鸡蛋20g, 粟米15g	铁 (mg)	5.80
			VA (μg)	103.30
			VC (mg)	33.60
	杏鲍菇牛仔粒	杏鲍菇20g, 上浆牛仔粒85g, 洋葱15g, 甜椒5g	能量 (kcal)	752.00
	芹菜干丝肉丝	芹菜65g, 厚百叶5g, 上浆肉丝20g	蛋白质 (g)	44.10
12月26日	蒸饺	蒸饺2只	脂肪 (g)	19.20
星期五	葱油白菜	大白菜90g	碳水 (g)	100.70
	咸肉菜饭	咸腿肉25g, 青菜60g, 大米80g	钙 (mg)	132.10
	番茄冬瓜肉圆汤	番茄10g, 10g肉圆20g, 冬瓜25g	铁 (mg)	8.30
			VA (μg)	271.90
			VC (mg)	66.00