

小学15元 学生菜单				
日期	菜谱	原料	营养	
	陈皮鸭块	鸭边腿块130g, 九制陈皮2g	能量 (kcal)	883.60
	豆豉蒸小排	小排块130g, 豆豉2g	蛋白质 (g)	52.00
12月29日	胡萝卜花菜肉片	胡萝卜10g, 鲜花菜70g, 上浆肉片20g	脂肪 (g)	43.60
星期一	炒青菜	青菜80g	碳水 (g)	72.00
	米饭	大米80g	钙 (mg)	119.40
	酸辣汤	笋丝5g, 鸡蛋15g, 老豆腐25g, 上浆肉丝10g	铁 (mg)	6.40
			VA (μg)	233.50
			VC (mg)	67.40
	农家小炒肉	带皮后上肉片100g, 胡萝卜10g, 青圆椒10g	能量 (kcal)	836.40
	葱烤大排	100g大排1块, 香葱5g	蛋白质 (g)	38.80
12月30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)	43.00
星期二	葱油黄瓜	黄瓜80g	碳水 (g)	75.50
	米饭	大米80g	钙 (mg)	94.50
	香鸭扁尖冬瓜汤	鸭边腿块15g, 扁尖5g, 冬瓜30g	铁 (mg)	5.40
			VA (μg)	76.40
			VC (mg)	49.30
	盐焗鸡腿	鸡腿150g, 盐焗粉5g	能量 (kcal)	721.80
	干锅包菜	上浆肉片20g, 卷心菜50g, 青圆椒10g	蛋白质 (g)	47.60
12月31日	熊仔豆沙包	熊仔豆沙包1只	脂肪 (g)	22.20
星期三	葱油冬瓜	冬瓜100g	碳水 (g)	84.90
	咸肉菜饭	咸腿肉25g, 青菜60g, 大米80g	钙 (mg)	86.10
	鸡茸粟米蛋花羹	鸡肉糜15g, 鸡蛋20g, 粟米15g	铁 (mg)	5.50
			VA (μg)	165.90
			VC (mg)	77.60

小学15元 学生菜单				
日期	菜谱	原料	营养	
			能量 (kcal)	
			蛋白质 (g)	
1月1日			脂肪 (g)	
星期四			碳水 (g)	
			钙 (mg)	
			铁 (mg)	
			VA (μ g)	
			VC (mg)	
	滑炒鱼片	巴沙鱼片110g, 黑木耳0.5g, 毛豆肉5g	能量 (kcal)	808.60
	烤麸烧肉	面筋块20g, 带皮带骨中方条100g	蛋白质 (g)	37.00
1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)	37.50
星期日	炒青菜	青菜80g	碳水 (g)	83.00
	米饭	大米80g	钙 (mg)	87.90
	萝卜小排汤	白萝卜35g, 小排块15g	铁 (mg)	4.90
			VA (μ g)	126.20
			VC (mg)	63.20