

| 小学15元 学生菜单 | | | | |
|------------|---------|--|--------------|--------|
| 日期 | 菜谱 | 原料 | 营养 | |
| | 椒盐排条 | 排条90g | 能量 (kcal) | 653.20 |
| | 蚝油肉片 | 上浆肉片70g, 洋葱15g | 蛋白质 (g) | 40.30 |
| 1月5日 | 芹菜肉丝 | 毛芹90g, 上浆肉丝20g | 脂肪 (g) | 21.80 |
| 星期一 | 双色卷心菜 | 卷心菜75g, 胡萝卜5g | 碳水 (g) | 75.30 |
| | 米饭 | 大米80g | 钙 (mg) | 83.20 |
| | 白菜肉圆粉丝汤 | 大白菜30g, 10g肉丸15g, 粉丝5g | 铁 (mg) | 5.30 |
| | | | VA (μg) | 31.80 |
| | | | VC (mg) | 39.20 |
| | 香干鸭块 | 五香干20g, 鸭边腿块130g | 能量 (kcal) | 902.00 |
| | 糖醋小排 | 小排块130g | 蛋白质 (g) | 48.90 |
| 1月6日 | 甜椒土豆肉片 | 青圆椒10g, 土豆50g, 上浆肉片20g | 脂肪 (g) | 45.50 |
| 星期二 | 炒塔菜 | 塔菜80g | 碳水 (g) | 76.20 |
| | 米饭 | 大米80g | 钙 (mg) | 194.30 |
| | 菌菇蛋花汤 | 杏鲍菇10g, 海鲜菇10g, 鸡蛋30g | 铁 (mg) | 7.40 |
| | | | VA (μg) | 182.10 |
| | | | VC (mg) | 65.50 |
| | 红烧大肉 | 带皮带骨中方条130g | 能量 (kcal) | 900.00 |
| | 咸肉毛豆冬瓜 | 咸腿肉15g, 毛豆肉10g, 冬瓜70g | 蛋白质 (g) | 44.50 |
| 1月7日 | 小猪包 | 小猪包1只 | 脂肪 (g) | 42.00 |
| 星期三 | 炒青菜 | 青菜80g | 碳水 (g) | 88.20 |
| | 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) | 110.80 |
| | 西湖牛肉羹 | 牛肉糜15g, 鸡蛋20g, 鲜蘑菇5g, 鲜香菇5g | 铁 (mg) | 5.40 |
| | | | VA (μg) | 210.60 |
| | | | VC (mg) | 64.60 |

| 小学15元 学生菜单 | | | | |
|------------|---------|--|--------------|--------|
| 日期 | 菜谱 | 原料 | 营养 | |
| | 黄金鱼排 | 40g鱼排2块 | 能量 (kcal) | 951.60 |
| | 鹌鹑蛋烧肉 | 带皮带骨中方条100g, 鹌鹑蛋20g | 蛋白质 (g) | 54.00 |
| 1月8日 | 三鲜豆腐 | 老豆腐65g, 盐水方腿20g, 青豆10g | 脂肪 (g) | 35.50 |
| 星期四 | 炒菠菜 | 菠菜80g | 碳水 (g) | 104.00 |
| | 米饭 | 大米80g | 钙 (mg) | 160.20 |
| | 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) | 8.30 |
| | | | VA (μg) | 284.10 |
| | | | VC (mg) | 32.20 |
| | 黑椒牛柳 | 上浆牛柳85g, 洋葱20g | 能量 (kcal) | 632.50 |
| | 山药木耳肉片 | 上浆肉片20g, 黑木耳0.5g, 毛山药70g | 蛋白质 (g) | 40.30 |
| 1月9日 | 蒸饺 | 蒸饺2只 | 脂肪 (g) | 11.60 |
| 星期五 | 双色青甘蓝 | 青甘蓝75g, 胡萝卜5g | 碳水 (g) | 79.00 |
| | 肉糜酱香炒饭 | 肉糜20g, 洋葱10g, 大米80g | 钙 (mg) | 47.30 |
| | 番茄玉米小排汤 | 玉米棒20g, 小排块15g, 番茄15g | 铁 (mg) | 2.70 |
| | | | VA (μg) | 24.10 |
| | | | VC (mg) | 19.30 |