

小学15元 B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
	酸菜蒸鸡块	酸菜12g, 鸡边腿块130g	能量 (kcal)	632.90
	蚝油肉片	上浆肉片70g, 洋葱15g	蛋白质 (g)	48.60
1月5日	芹菜肉丝	毛芹90g, 上浆肉丝20g	脂肪 (g)	16.30
星期一	双色卷心菜	卷心菜75g, 胡萝卜5g	碳水 (g)	74.60
	米饭	大米80g	钙 (mg)	84.10
	白菜肉圆粉丝汤	大白菜30g, 10g肉丸15g, 粉丝5g	铁 (mg)	4.80
			VA (μg)	46.30
			VC (mg)	39.40
	滑炒鱼片	巴沙鱼片110g, 黑木耳0.5g, 毛豆肉5g	能量 (kcal)	788.60
	糖醋小排	小排块130g	蛋白质 (g)	41.90
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)	33.90
星期二	炒塔菜	塔菜80g	碳水 (g)	81.30
	米饭	大米80g	钙 (mg)	143.20
	菌菇蛋花汤	杏鲍菇10g, 海鲜菇10g, 鸡蛋30g	铁 (mg)	5.10
			VA (μg)	136.60
			VC (mg)	68.00
	红烧鸡翅根	鸡翅根140g	能量 (kcal)	703.10
	咸肉毛豆冬瓜	咸腿肉15g, 毛豆肉10g, 冬瓜70g	蛋白质 (g)	51.40
1月7日	小猪包	小猪包1只	脂肪 (g)	18.10
星期三	炒青菜	青菜80g	碳水 (g)	85.90
	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)	104.60
	西湖牛肉羹	牛肉糜15g, 鸡蛋20g, 鲜蘑菇5g, 鲜香菇5g	铁 (mg)	6.00
			VA (μg)	223.10
			VC (mg)	64.60

小学15元 B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
	椰香咖喱鸡	鸡边腿块130g, 土豆20g, 洋葱5g, 胡萝卜5g, 咖喱粉0.5g, 椰浆4g	能量 (kcal)	992.20
	鹌鹑蛋烧肉	带皮带骨中方条100g, 鹌鹑蛋20g	蛋白质 (g)	66.10
1月8日	三鲜豆腐	老豆腐65g, 盐水方腿20g, 青豆10g	脂肪 (g)	41.40
星期四	炒菠菜	菠菜80g	碳水 (g)	89.10
	米饭	大米80g	钙 (mg)	156.20
	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)	9.50
			VA (μg)	322.40
			VC (mg)	35.60
	樱花果木烤翅	樱花果木烤翅100g	能量 (kcal)	650.80
	山药木耳肉片	上浆肉片20g, 黑木耳0.5g, 毛山药70g	蛋白质 (g)	34.20
1月9日	蒸饺	蒸饺2只	脂肪 (g)	15.20
星期五	双色青甘蓝	青甘蓝75g, 胡萝卜5g	碳水 (g)	81.20
	肉糜酱香炒饭	肉糜20g, 洋葱10g, 大米80g	钙 (mg)	48.50
	番茄玉米小排汤	玉米棒20g, 小排块15g, 番茄15g	铁 (mg)	3.20
			VA (μg)	43.00
			VC (mg)	17.90