

| | | 小学15元 学生菜单 | |
|-------|---------|--|-----------------|
| 日期 | 菜谱 | 原料 | 营养 |
| | 小酥肉 | 小酥肉80g | 能量(kcal) 886.80 |
| | 番茄排骨 | 小排块120g, 番茄20g, 沙茶酱3g, 番茄酱3g | 蛋白质(g) 42.70 |
| 1月12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) 40.30 |
| 星期一 | 炒菠菜 | 菠菜80g | 碳水(g) 90.00 |
| | 米饭 | 大米80g | 钙(mg) 130.60 |
| | 鸡茸粟米蛋花羹 | 鸡肉糜15g, 鸡蛋20g, 粟米15g | 铁(mg) 6.90 |
| | | | VA(μg) 244.80 |
| | | | VC(mg) 53.30 |
| | 本帮葱油鸡翅根 | 鸡翅根140g, 咖喱粉0.5g, 香葱5g | 能量(kcal) 687.80 |
| | 黑椒猪柳 | 黑椒猪柳85g, 洋葱20g | 蛋白质(g) 52.80 |
| 1月13日 | 甜椒藕片肉片 | 青圆椒10g, 速冻藕片55g, 上浆肉片20g | 脂肪(g) 19.50 |
| 星期二 | 炒油麦菜 | 油麦菜80g | 碳水(g) 77.80 |
| | 米饭 | 大米80g | 钙(mg) 79.70 |
| | 香鸭扁尖冬瓜汤 | 鸭边腿块15g, 扁尖5g, 冬瓜30g | 铁(mg) 6.80 |
| | | | VA(μg) 70.50 |
| | | | VC(mg) 29.70 |
| | 红烧大排 | 90g大排1块 | 能量(kcal) 621.70 |
| | 干锅花菜 | 鲜花菜70g, 上浆肉片20g, 胡萝卜5g | 蛋白质(g) 40.30 |
| 1月14日 | 四喜福糕 | 四喜福糕1只 | 脂肪(g) 19.80 |
| 星期三 | 葱油黄瓜 | 黄瓜80g | 碳水(g) 70.90 |
| | 意大利肉酱面 | 肉糜25g, 胡萝卜10g, 毛芹10g, 洋葱10g, 意大利面60g, 番茄酱10g, 披萨酱20g | 钙(mg) 91.70 |
| | 酸辣汤 | 笋丝5g, 鸡蛋15g, 老豆腐25g, 上浆肉丝10g | 铁(mg) 4.20 |
| | | | VA(μg) 102.30 |
| | | | VC(mg) 29.60 |

| 小学15元 学生菜单 | | | | |
|------------|--------|---------------------------------------|--------------|--------|
| 日期 | 菜谱 | 原料 | 营养 | |
| | 香酥鸭块 | 鸭边腿块130g | 能量 (kcal) | 857.40 |
| | 烤麸烧肉 | 面筋块20g, 带皮带骨中方条100g | 蛋白质 (g) | 43.10 |
| 1月15日 | 翡翠银芽肉丝 | 青圆椒10g, 绿豆芽70g, 上浆肉丝20g | 脂肪 (g) | 46.40 |
| 星期四 | 炒青菜 | 青菜80g | 碳水 (g) | 68.50 |
| | 米饭 | 大米80g | 钙 (mg) | 82.20 |
| | 西湖牛肉羹 | 牛肉糜15g, 鸡蛋20g, 鲜蘑菇5g, 鲜香菇5g | 铁 (mg) | 5.70 |
| | | | VA (μg) | 215.30 |
| | | | VC (mg) | 61.70 |
| | 蜜汁叉烧 | 叉烧肉100g | 能量 (kcal) | 646.60 |
| | 番茄炒蛋 | 番茄80g, 鸡蛋40g | 蛋白质 (g) | 40.00 |
| 1月16日 | 奶黄包 | 奶黄包1只 | 脂肪 (g) | 16.40 |
| 星期五 | 炒芹菜 | 毛芹80g | 碳水 (g) | 86.80 |
| | 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) | 56.20 |
| | 黄豆猪骨汤 | 黄豆5g, 汤骨块25g | 铁 (mg) | 3.90 |
| | | | VA (μg) | 148.00 |
| | | | VC (mg) | 14.50 |