

小学15元 B套 学生菜单				
日期	菜谱	原料	营养	
	九制陈皮鸭腿	鸭腿125g, 九制陈皮0.2g	能量 (kcal)	866.00
	番茄排骨	小排块120g, 番茄20g, 沙茶酱3g, 番茄酱3g	蛋白质 (g)	48.80
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)	42.20
星期一	炒菠菜	菠菜80g	碳水 (g)	74.20
	米饭	大米80g	钙 (mg)	130.90
	鸡茸粟米蛋花羹	鸡肉糜15g, 鸡蛋20g, 粟米15g	铁 (mg)	7.60
			VA (μg)	289.00
			VC (mg)	53.30
	糟溜鱼片	巴沙鱼片110g, 黑木耳0.5g, 毛豆肉10g	能量 (kcal)	674.70
	黑椒猪柳	黑椒猪柳85g, 洋葱20g	蛋白质 (g)	42.80
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)	19.90
星期二	炒油麦菜	油麦菜80g	碳水 (g)	84.50
	米饭	大米80g	钙 (mg)	100.50
	香鸭扁尖冬瓜汤	鸭边腿块15g, 扁尖5g, 冬瓜30g	铁 (mg)	5.80
			VA (μg)	49.10
			VC (mg)	34.40
	脆皮鸡全翅	鸡全翅120g	能量 (kcal)	627.40
	干锅花菜	鲜花菜70g, 上浆肉片20g, 胡萝卜5g	蛋白质 (g)	44.80
1月14日	四喜福糕	四喜福糕1只	脂肪 (g)	16.80
星期三	葱油黄瓜	黄瓜80g	碳水 (g)	74.50
	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)	93.40
	酸辣汤	笋丝5g, 鸡蛋15g, 老豆腐25g, 上浆肉丝10g	铁 (mg)	4.40
			VA (μg)	118.20
			VC (mg)	29.60

小学15元 B套 学生菜单				
日期	菜谱	原料	营养	
	菠萝咕咾肉	糖水菠萝15g, 咕咾肉85g, 番茄酱5. 5g	能量 (kcal)	786. 40
	烤麸烧肉	面筋块20g, 带皮带骨中方条100g	蛋白质 (g)	46. 40
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)	35. 80
星期四	炒青菜	青菜80g	碳水 (g)	71. 40
	米饭	大米80g	钙 (mg)	84. 00
	西湖牛肉羹	牛肉糜15g, 鸡蛋20g, 鲜蘑菇5g, 鲜香菇5g	铁 (mg)	5. 20
			VA ( $\mu$ g)	169. 30
			VC (mg)	61. 90
	红烧鸡腿	鸡腿150g	能量 (kcal)	658. 70
	番茄炒蛋	番茄80g, 鸡蛋40g	蛋白质 (g)	42. 80
1月16日	奶黄包	奶黄包1只	脂肪 (g)	16. 50
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)	5. 90
			VA ( $\mu$ g)	172. 40
			VC (mg)	14. 50