

学生菜单 小学15元 菜单

日期	菜谱	原料	营养
10月7日 星期六	鱼香肉丝	上浆肉丝, 笋丝	能量 (kcal) 673.6
	茄汁牛肉丸	牛肉丸, 番茄酱	
	干锅千叶豆腐	千叶豆腐, 洋葱, 黑木耳, 甜椒	蛋白质 (g) 28.6
	炒时蔬	时蔬	
	米饭	米饭	脂肪 (g) 20.2
	菌菇蛋花汤	平菇, 海鲜菇, 鸡蛋	
10月8日 星期日	香骨鸡	香骨鸡	能量 (kcal) 670.5
	芹菜肉丝	芹菜, 上浆肉丝	
	炒时蔬	时蔬	蛋白质 (g) 28.5
	卡通包	千味卡通包	
	夏威夷炒饭	糖水菠萝, 西芹, 胡萝卜, 上浆鸡丁, 鸡蛋, 米饭	脂肪 (g) 20.1
	海带猪骨汤	腌渍海带丝, 汤骨	
10月9日 星期一	虾仁炒蛋	虾仁, 鸡蛋	能量 (kcal) 742.2
	黑椒猪柳	黑椒猪柳, 洋葱	
	海鲜菇炒肉丝	海鲜菇, 上浆肉丝, 甜椒, 胡萝卜	蛋白质 (g) 31.5
	炒时蔬	时蔬	
	米饭	米饭	脂肪 (g) 22.3
	番茄卷心菜汤	番茄, 卷心菜	

学生菜单 小学15元 菜单

日期	菜谱	原料	营养
10月10日 星期二	酱爆肉丁	上浆肉丁, 笋丁	能量 (kcal) 834.8
	香炸鱼排	40g鱼排	
	山药木耳肉片	上浆肉片, 黑木耳, 山药	蛋白质 (g) 35.5
	炒时蔬	时蔬	
	米饭	米饭	脂肪 (g) 25.0
	土豆小排汤	土豆, 小排块	
10月11日 星期三	东北锅包肉	锅包肉, 胡萝卜	能量 (kcal) 716.5
	鱼香海带丝	肉糜, 腌渍海带丝	
	炒时蔬	时蔬	蛋白质 (g) 30.5
	奶黄包	奶黄包	
	三丝炒面	绿豆芽, 上浆鸡丝, 胡萝卜, 油面	脂肪 (g) 21.5
	罗宋汤	红肠, 番茄, 卷心菜, 土豆, 洋葱, 番茄酱	

学生菜单 小学15元 菜单

日期	菜谱	原料	营养
10月12日 星期四	香脆藕夹	藕夹	能量 (kcal) 932.3
	酱烧鸭块	鸭胸	
	金玉满堂	盐水方腿, 粟米, 胡萝卜	蛋白质 (g) 39.6
	炒时蔬	时蔬	
	米饭	米饭	脂肪 (g) 28.0
	冬瓜扁尖汤	冬瓜, 扁尖	
10月13日 星期五	香炸猪排	炸猪排	能量 (kcal) 554.1
	西葫芦肉片	西葫芦, 上浆肉片, 黑木耳	
	炒时蔬	时蔬	蛋白质 (g) 23.5
	黑米味猫爪糕	黑米味猫爪糕	
	越南炒饭	洋葱, 盐水方腿, 米饭	脂肪 (g) 16.6
	海带猪骨汤	腌渍海带丝, 汤骨	