

学生菜单 小学15元 菜单

日期	菜谱	原料	营养	
10月16日 星期一	红烧肉圆	40g肉圆	能量 (kcal)	930.5
	椒盐小酥肉	小酥肉		
	肉糜冬瓜	肉糜, 冬瓜, 速冻毛豆肉	蛋白质 (g)	39.5
	炒时蔬	时蔬		
	米饭	米饭	脂肪 (g)	27.9
	菌菇蛋花汤	平菇, 海鲜菇, 鸡蛋		
10月17日 星期二	酱烧鸭根	鸭根	能量 (kcal)	718.9
	滑溜罗非鱼片	罗非鱼片, 黑木耳, 速冻毛豆肉		
	番茄炒蛋	番茄, 鸡蛋	蛋白质 (g)	30.6
	炒时蔬	时蔬		
	米饭	米饭	脂肪 (g)	21.6
	玉米猪骨汤	玉米棒, 汤骨		
10月18日 星期三	红烧翅根	鸡根	能量 (kcal)	842.3
	甜椒土豆肉片	甜椒, 土豆, 上浆肉片		
	炒时蔬	时蔬	蛋白质 (g)	35.8
	卡通包	千味卡通包		
	意大利肉酱面	肉糜, 胡萝卜, 西芹, 洋葱, 意大利面, 番茄酱	脂肪 (g)	25.3
	白菜贡丸粉丝汤	大白菜, 贡丸, 粉丝		

学生菜单 小学15元 菜单

日期	菜谱	原料	营养	
10月19日 星期四	肉糜蒸蛋	肉糜, 鸡蛋	能量 (kcal)	708.2
	深海鱼饼	鱼饼		
	翡翠银芽肉丝	甜椒, 绿豆芽, 上浆肉丝	蛋白质 (g)	30.1
	炒时蔬	时蔬		
	米饭	米饭	脂肪 (g)	21.2
	海带鸡汤	腌渍海带丝, 鸡边腿		
10月20日 星期五	黑椒鸡块	黑椒鸡块	能量 (kcal)	899.2
	烂糊肉丝	大白菜, 肉丝, 鲜香菇, 胡萝卜		
	炒时蔬	时蔬	蛋白质 (g)	38.2
	三鲜烧麦	三鲜烧麦		
	锦绣炒饭	盐水方腿, 粟米, 胡萝卜, 鸡蛋, 米饭,	脂肪 (g)	27.0
	萝卜猪骨汤	白萝卜, 汤骨		