

学生菜单 小学15元 菜单

日期	菜谱	原料	营养	
12月4日 星期一	酱爆肉丁	上浆肉丁50g, 笋丁20g	能量 (kcal)	580.8
	香酥鸡米花	鸡米花60g		
	芹菜干丝肉丝	芹菜50g, 厚百叶10g, 上浆肉丝10g	蛋白质 (g)	38.6
	炒时蔬	时蔬70g		
	米饭	大米60g	脂肪 (g)	8.9
	番茄卷心菜汤	番茄15g, 卷心菜30g		
12月5日 星期二	黑椒鸡块	黑椒鸡块3块	能量 (kcal)	839.9
	滑溜罗非鱼片	罗非鱼片60g, 黑木耳0.5g, 速冻毛豆肉5g		
	番茄炒蛋	番茄65g, 鸡蛋20g	蛋白质 (g)	38.0
	炒时蔬	时蔬70g		
	米饭	大米60g	脂肪 (g)	12.6
	土豆小排汤	土豆30g, 小排块15g		
12月6日 星期三	东北锅包肉	锅包肉65g, 胡萝卜5.5g	能量 (kcal)	545.0
	鱼香海带丝	肉糜10g, 腌渍海带丝25g		
	炒时蔬	时蔬70g	蛋白质 (g)	29.4
	原味米糕	原味米糕1只		
	意大利肉酱面	肉糜15g, 胡萝卜10g, 西芹5g, 洋葱10g, 意大利面55g, 番茄酱10g	脂肪 (g)	8.2
	白菜贡丸粉丝汤	大白菜20g, 贡丸10g, 粉丝5g		

学生菜单 小学15元 菜单

日期	菜谱	原料	营养	
12月7日 星期四	经典烤肠	烤肠	能量 (kcal)	1001.6
	酱烧鸭根	鸭根110g		
	肉糜豆腐	肉糜10g, 老豆腐65g	蛋白质 (g)	31.6
	炒时蔬	时蔬70g		
	米饭	大米60g	脂肪 (g)	32.9
	西湖牛肉羹	牛肉糜5g, 鸡蛋5g, 鲜蘑菇3g, 鲜香菇5g		
12月8日 星期五	红烧大排	猪排80g	能量 (kcal)	608.0
	西葫芦肉片	西葫芦70g, 上浆肉片10g, 黑木耳0.2g		
	炒时蔬	时蔬70g	蛋白质 (g)	27.4
	奶香小刀切	奶香小刀切1只		
	越南炒饭	洋葱25g, 盐水方腿15g, 大米65g	脂肪 (g)	18.2
	黄豆猪骨汤	黄豆5g, 汤骨15g		