

## 学生菜单 小学15元 菜单

| 日期            | 菜谱     | 原料                              | 营养           |       |
|---------------|--------|---------------------------------|--------------|-------|
| 12月11日<br>星期一 | 鱼香肉丝   | 上浆肉丝45g, 笋丝15g                  | 能量<br>(kcal) | 467.1 |
|               | 油面筋塞肉  | 猪肉65g                           |              |       |
|               | 肉糜冬瓜   | 肉糜10g, 冬瓜91g, 速冻毛豆肉7g           | 蛋白质<br>(g)   | 34.9  |
|               | 炒时蔬    | 时蔬70g                           |              |       |
|               | 米饭     | 大米60g                           | 脂肪<br>(g)    | 11.4  |
|               | 紫菜鱼丸汤  | 干裙带菜1g, 葱花鱼丸10g                 |              |       |
|               |        |                                 |              |       |
| 12月12日<br>星期二 | 虾仁炒蛋   | 虾仁20g, 鸡蛋50g                    | 能量<br>(kcal) | 497.8 |
|               | 沙茶鸭片   | 上浆鸭片60g, 笋片20g, 黑木耳1g, 沙茶酱2g    |              |       |
|               | 海鲜菇炒肉丝 | 海鲜菇50g, 上浆肉丝10g, 甜椒5g, 胡萝卜5g    | 蛋白质<br>(g)   | 33.5  |
|               | 炒时蔬    | 时蔬70g                           |              |       |
|               | 米饭     | 大米60g                           | 脂肪<br>(g)    | 9.3   |
|               | 玉米猪骨汤  | 玉米棒30g, 汤骨15g                   |              |       |
|               |        |                                 |              |       |
| 12月13日<br>星期三 | 香炸鱼排   | 40g鱼排1块                         | 能量<br>(kcal) | 398.7 |
|               | 甜椒土豆肉片 | 甜椒15g, 土豆50g, 上浆肉片10g           |              |       |
|               | 炒时蔬    | 时蔬70g                           | 蛋白质<br>(g)   | 20.6  |
|               | 卡通包    | 千味卡通包1只                         |              |       |
|               | 三丝炒米粉  | 绿豆芽30g, 上浆鸡丝15g, 胡萝卜10g, 米粉120g | 脂肪<br>(g)    | 4.1   |
|               | 肉糜豆腐羹  | 肉糜5g, 老豆腐25g                    |              |       |
|               |        |                                 |              |       |

## 学生菜单 小学15元 菜单

| 日期            | 菜谱     | 原料                                   | 营养           |       |
|---------------|--------|--------------------------------------|--------------|-------|
| 12月14日<br>星期四 | 京酱肉片   | 上浆肉片55g, 洋葱20g                       | 能量<br>(kcal) | 514.5 |
|               | 葱油鱼丸   | 鱼丸77g                                |              |       |
|               | 翡翠银芽肉丝 | 甜椒15g, 绿豆芽50g, 上浆肉丝10g               | 蛋白质<br>(g)   | 32.3  |
|               | 炒时蔬    | 时蔬70g                                |              |       |
|               | 米饭     | 大米60g                                |              |       |
|               | 萝卜猪骨汤  | 白萝卜30g, 汤骨15g                        | 脂肪<br>(g)    | 17.0  |
|               |        |                                      |              |       |
| 12月15日<br>星期五 | 黑椒猪柳   | 黑椒猪柳55g, 洋葱20g                       | 能量<br>(kcal) | 598.8 |
|               | 烂糊肉丝   | 大白菜90g, 肉丝10g, 鲜香菇5g, 胡萝卜5g          |              |       |
|               | 炒时蔬    | 时蔬70g                                | 蛋白质<br>(g)   | 32.1  |
|               | 三鲜烧麦   | 三鲜烧麦1只                               |              |       |
|               | 锦绣炒饭   | 盐水方腿15g, 粟米10g, 胡萝卜5g, 鸡蛋25g, 大米65g, |              |       |
|               | 鸡茸粟米羹  | 鸡肉糜5g, 鸡蛋5g, 粟米10g                   | 脂肪<br>(g)    | 14.6  |
|               |        |                                      |              |       |