

学生菜单 小学15元 菜单

日期	菜谱	原料	营养	
12月25日 星期一	鱼香肉丝	上浆肉丝45g, 笋丝15g	能量 (kcal)	441.2
	香炸鱼排	40g鱼排1块		
	肉糜冬瓜	肉糜10g, 冬瓜91g, 速冻毛豆肉7g	蛋白质 (g)	25.2
	炒时蔬	时蔬70g		
	米饭	大米60g	脂肪 (g)	7.3
	咖喱白菜粉丝汤	大白菜25g, 粉丝5g, 咖喱粉0.3g		
12月26日 星期二	糖醋鸡柳	鸡柳60g	能量 (kcal)	451.8
	肉糜蒸蛋	肉糜25g, 鸡蛋45g		
	肉丝粉丝	上浆肉丝10g, 山芋粉条15g	蛋白质 (g)	33.0
	炒时蔬	时蔬70g		
	米饭	大米60g	脂肪 (g)	7.9
	虾皮紫菜汤	虾皮1g, 干裙带菜1g		
12月27日 星期三	酱烧鸭块	鸭胸100g	能量 (kcal)	653.5
	胡萝卜花菜肉片	胡萝卜5g, 鲜花菜75g, 上浆肉片10g		
	炒时蔬	时蔬70g	蛋白质 (g)	34.2
	奶黄包	奶黄包1只		
	锦绣炒饭	盐水方腿15g, 粟米10g, 胡萝卜5g, 鸡蛋25g, 大米65g,	脂肪 (g)	8.4
	玉米猪骨汤	玉米棒30g, 汤骨15g		

学生菜单 小学15元 菜单

日期	菜谱	原料	营养	
12月28日 星期四	酱爆肉丁	猪肉65g	能量 (kcal)	575.6
	红烧翅根	鸡根120g		
	金玉满堂	盐水方腿10g, 粟米40g, 胡萝卜5g	蛋白质 (g)	42.5
	炒时蔬	时蔬70g		
	米饭	大米60g	脂肪 (g)	14.6
	油豆腐白菜汤	小油豆腐5g, 大白菜25g		
12月29日 星期五	红烧大排	60g上浆里脊大排1块	能量 (kcal)	421.4
	三鲜鱼面筋	鱼面筋20g, 黑木耳0.2g, 胡萝卜5g, 大白菜65g		
	炒时蔬	时蔬70g	蛋白质 (g)	17.7
	黑米味猫爪糕	黑米味猫爪糕1只		
	三丝炒河粉	绿豆芽30g, 上浆鸡丝15g, 胡萝卜10g, 河粉120g	脂肪 (g)	11.4
	萝卜猪骨汤	白萝卜30g, 汤骨15g		