

学生菜单 小学15元 菜单

日期	菜谱	原料	营养	
1月15日 星期一	红烧大排	60g上浆里脊大排1块	能量 (kcal)	417.7
	茄汁牛肉丸	牛肉丸50g, 番茄酱10g		
	甜椒杏鲍菇肉片	甜椒10g, 杏鲍菇50g, 上浆肉片10g	蛋白质 (g)	26.6
	炒时蔬	时蔬70g		
	米饭	大米60g		
	榨菜蛋汤	榨菜丝15g, 鸡蛋5g	脂肪 (g)	9.6
1月16日 星期二	菠萝锅包肉	锅包肉55g, 糖水菠萝15g, 甜椒5g, 番茄酱5.5g	能量 (kcal)	544.2
	深海鱼饼	鱼饼60g		
	肉糜卷心菜粉丝	卷心菜70g, 粉丝10g, 胡萝卜10g, 肉糜10g	蛋白质 (g)	40.9
	炒时蔬	时蔬70g		
	米饭	大米60g		
	酸辣汤	笋丝5g, 鸡蛋5g, 老豆腐25g, 上浆肉丝5g	脂肪 (g)	14.1