

## 学生菜单 小学15元 菜单

| 日期           | 菜谱      | 原料                     | 营养                 |
|--------------|---------|------------------------|--------------------|
| 3月11日<br>星期一 | 鱼香肉丝    | 上浆肉丝45g, 笋丝15g         | 能量<br>(kcal) 472.6 |
|              | 香酥鱼米花   | 香酥鱼米花60g               |                    |
|              | 肉糜冬瓜    | 肉糜10g, 冬瓜91g, 速冻毛豆肉7g  | 蛋白质<br>(g) 38.0    |
|              | 炒青菜     | 青菜70g                  |                    |
|              | 米饭      | 大米60g                  | 脂肪<br>(g) 12.0     |
|              | 咖喱牛肉粉丝汤 | 牛前肉10g, 粉丝3g, 咖喱粉0.5g  |                    |
|              |         |                        |                    |
| 3月12日<br>星期二 | 糖醋鸡柳    | 鸡柳60g                  | 能量<br>(kcal) 501.2 |
|              | 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<br>(g) 34.9    |
|              | 葱油萝卜    | 萝卜70g                  |                    |
|              | 米饭      | 大米60g                  | 脂肪<br>(g) 11.0     |
|              | 玉米猪骨汤   | 玉米30g, 猪骨15g           |                    |
|              |         |                        |                    |
| 3月13日<br>星期三 | 酱烧鸭块    | 鸭胸100g                 | 能量<br>(kcal) 467.1 |
|              | 胡萝卜花菜肉片 | 胡萝卜5g, 鲜花菜75g, 上浆肉片10g |                    |
|              | 葱油白菜    | 白菜70g                  | 蛋白质<br>(g) 31.8    |
|              | 千味龟兔包   | 千味龟兔包1只                |                    |
|              | 上海蛋炒饭   | 米饭120g, 鸡蛋50g          | 脂肪<br>(g) 7.0      |
|              | 紫菜鱼丸汤   | 紫菜30g, 鱼丸15g           |                    |
|              |         |                        |                    |

## 学生菜单 小学15元 菜单

| 日期           | 菜谱     | 原料   | 营养                 |
|--------------|--------|--|--------------------|
| 3月14日<br>星期四 | 糖醋排条   | 排条65g  | 能量<br>(kcal) 672.6 |
|              | 红烧翅根   | 鸡根120g                                       |                    |
|              | 甜椒素肠肉片 | 素肠10g, 甜椒40g, 肉片10g                          | 蛋白质<br>(g) 37.0    |
|              | 炒杭白菜   | 杭白菜70g                                       |                    |
|              | 米饭     | 大米60g  | 脂肪<br>(g) 22.9     |
|              | 榨菜肉丝蛋汤 | 榨菜5g, 肉丝25g, 鸡蛋30g                           |                    |
|              |        |  |                    |
| 3月15日<br>星期五 | 红烧大排   | 60g上浆里脊大排1块                                  | 能量<br>(kcal) 542.1 |
|              | 三鲜鱼面筋  | 鱼面筋20g, 黑木耳0.2g, 胡萝卜5g, 大白菜65g               |                    |
|              | 双色卷心菜  | 卷心菜70g                                       | 蛋白质<br>(g) 24.5    |
|              | 黑米味猫爪糕 | 黑米味猫爪糕1只                                     |                    |
|              | 咖喱牛肉炒饭 | 牛肉糜15g, 胡萝卜10g, 洋葱10g, 鸡蛋25g, 咖喱粉0.5g, 大米65g | 脂肪<br>(g) 15.0     |
|              | 肉糜海带汤  | 腌渍海带丝8g, 肉糜20g                               |                    |
|              |        |  |                    |