

小学15元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
9月9日 星期一	菠萝咕咾肉	糖水菠萝15g, 咕咾肉55g, 番茄酱5.5g	能量 (kcal)	613.5
	酥香鱼饼	鱼饼60g		
	翡翠银芽肉丝	甜椒15g, 绿豆芽50g, 上浆肉丝10g	蛋白质 (g)	40.1
	炒时蔬	时蔬70g		
	米饭	大米65g	脂肪 (g)	25.2
	鸡茸粟米羹	鸡肉糜5g, 鸡蛋10g, 粟米10g		
9月10日 星期二	黑椒猪柳	黑椒猪柳60g, 洋葱20g	能量 (kcal)	548.8
	香酥鸡米花	鸡米花60g		
	烂糊肉丝	大白菜90g, 肉丝10g, 鲜香菇5g, 胡萝卜5g	蛋白质 (g)	29.3
	炒时蔬	时蔬70g		
	米饭	大米65g	脂肪 (g)	18.2
	肉糜海带汤	肉糜5g, 腌渍海带丝8g		
9月11日 星期三	香酥鸡排	80g香辣大鸡块1块	能量 (kcal)	648.4
	甜椒土豆肉片	甜椒15g, 土豆50g, 上浆肉片10g		
	肉丝粉丝	上浆肉丝10g, 山芋粉条15g	蛋白质 (g)	31.8
	炒时蔬	时蔬70g		
	越南炒饭	洋葱25g, 盐水方腿15g, 大米65g	脂肪 (g)	24.8
	榨菜蛋汤	榨菜丝15g, 鸡蛋10g		

小学15元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
9月12日 星期四	红烧肉圆	65g肉圆1只	能量 (kcal)	579.7
	扇贝烩面筋	扇贝肉25g, 鱼面筋30g, 胡萝卜10g, 黑木耳0.2g		
	鱼香茄子	肉糜10g, 茄子70g	蛋白质 (g)	32.6
	炒时蔬	时蔬70g		
	米饭	大米65g	脂肪 (g)	18.1
	咸菜土豆汤	咸菜10g, 土豆25g		
9月13日 星期五	糖醋排条	大排排条60g	能量 (kcal)	620.0
	泰汁鱼饼	鱼饼60g, 泰式甜辣酱5g		
	干锅包菜	调理五花肉15g, 卷心菜55g, 甜椒15g	蛋白质 (g)	35.0
	炒时蔬	时蔬70g		
	米饭	大米65g	脂肪 (g)	28.4
	番茄蛋汤	鸡蛋15g, 番茄25g		
9月14日 星期六	酱烧鸭块	鸭胸100g	能量 (kcal)	707.0
	西葫芦肉片	西葫芦70g, 上浆肉片10g, 黑木耳0.2g		
	金玉满堂	盐水方腿10g, 粟米40g, 胡萝卜5g	蛋白质 (g)	36.0
	炒时蔬	时蔬70g		
	月饼	月饼1只	脂肪 (g)	23.0
	三丝炒米线	绿豆芽30g, 上浆鸡丝15g, 胡萝卜10g, 干米粉55g		
	土豆小排汤	土豆30g, 小排块15g		