

小学15元B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
9月9日 星期一	糖醋排条	大排排条60g	能量 (kcal)	634.6
	黑椒鸡块	黑椒鸡块3块		
	翡翠银芽肉丝	甜椒15g, 绿豆芽50g, 上浆肉丝10g	蛋白质 (g)	27.0
	炒时蔬	时蔬70g		
	米饭	大米65g	脂肪 (g)	29.0
	鸡茸粟米羹	鸡肉糜5g, 鸡蛋10g, 粟米10g		
9月10日 星期二	锅包肉	锅包肉65g	能量 (kcal)	635.1
	果木烤鸭胸	烟熏鸭胸片65g		
	烂糊肉丝	大白菜90g, 肉丝10g, 鲜香菇5g, 胡萝卜5g	蛋白质 (g)	28.8
	炒时蔬	时蔬70g		
	米饭	大米65g	脂肪 (g)	24.7
	肉糜海带汤	肉糜5g, 腌渍海带丝8g		
9月11日 星期三	红烧大排	60g上浆里脊大排1块	能量 (kcal)	606.7
	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)	23.1
	炒时蔬	时蔬70g		
	越南炒饭	洋葱25g, 盐水方腿15g, 大米65g	脂肪 (g)	23.6
	榨菜蛋汤	榨菜丝15g, 鸡蛋10g		

小学15元B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
9月12日 星期四	茄汁牛肉丸	牛肉丸50g, 番茄酱10g	能量 (kcal)	536.6
	红烧鸡块	鸡边腿95g		
	鱼香茄子	肉糜10g, 茄子70g	蛋白质 (g)	33.2
	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	蚝油肉片	上浆肉片60g, 洋葱20g	能量 (kcal)	546.0
	咖喱鱼蛋	鱼蛋50g, 咖喱粉0.5g		
	干锅包菜	调理五花肉15g, 卷心菜55g, 甜椒15g	蛋白质 (g)	29.1
	炒时蔬	时蔬70g		
	米饭	大米65g	脂肪 (g)	21.1
	番茄蛋汤	鸡蛋15g, 番茄25g		
9月14日 星期六	红烧翅根	鸡根120g	能量 (kcal)	752.9
	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)	38.9
	炒时蔬	时蔬70g		
	月饼	月饼1只	脂肪 (g)	28.6
	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		