

小学15元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
9月23日 星期一	虾仁炒蛋	虾仁25g, 鸡蛋60g	能量 (kcal)	564.2
	鱼香肉丝	肉丝60g, 笋丝15g		
	肉糜冬瓜	肉糜10g, 冬瓜91g, 毛豆肉7g	蛋白质 (g)	35.1
	炒时蔬	时蔬70g		
	米饭	大米65g	脂肪 (g)	19.0
	番茄卷心菜汤	番茄15g, 卷心菜30g		
9月24日 星期二	肉糜蒸蛋	肉糜25g, 鸡蛋45g	能量 (kcal)	523.4
	酱烧鸭块	鸭胸100g		
	干锅包菜	五花肉15g, 卷心菜55g, 甜椒15g	蛋白质 (g)	34.0
	炒时蔬	时蔬70g		
	米饭	大米65g	脂肪 (g)	17.0
	虾皮紫菜汤	虾皮1g, 干裙带菜1g		
9月25日 星期三	黄金鱼排	60g鱼排1块	能量 (kcal)	586.3
	五香素鸡	素鸡25g		
	翡翠银芽肉丝	甜椒15g, 绿豆芽50g, 肉丝10g	蛋白质 (g)	25.1
	炒时蔬	时蔬70g		
	上海蛋炒饭	粟米10g, 鸡蛋30g, 胡萝卜5g, 大米65g	脂肪 (g)	20.6
	土豆鸡汤	土豆30g, 鸡边腿10g		

小学15元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
9月26日 星期四	红烧鸡块	鸡边腿95g	能量 (kcal)	606.2
	扇贝烩面筋	扇贝肉25g, 鱼面筋30g, 胡萝卜10g, 干黑木耳0.2g		
	甜椒土豆肉片	甜椒15g, 土豆50g, 肉片10g	蛋白质 (g)	32.9
	炒时蔬	时蔬70g		
	米饭	大米65g	脂肪 (g)	19.4
	肉糜海带汤	肉糜5g, 干海带丝8g		
9月27日 星期五	香炸猪排	大排80g	能量 (kcal)	683.1
	番茄炒蛋	番茄65g, 鸡蛋20g		
	面筋塞肉	35g油面筋塞肉1只	蛋白质 (g)	31.9
	炒时蔬	时蔬70g		
	肉糜酱香炒饭	肉糜10g, 洋葱10g, 大米65g	脂肪 (g)	36.7
	白菜贡丸汤	大白菜25g, 贡丸10g		