

小学15元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
10月21日 星期一	咖喱鱼蛋	鱼丸50g, 咖喱粉0.5g	能量 (kcal)	546.0
	蚝油肉片	肉片60g, 洋葱20g		
	干锅包菜	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		
10月22日 星期二	红烧肉圆	65g肉圆1只	能量 (kcal)	565.8
	南乳鸭块	鸭胸100g, 南乳汁4.5g		
	黄瓜炒蛋	黄瓜60g, 鸡蛋20g, 干黑木耳0.5g	蛋白质 (g)	38.7
	炒时蔬	时蔬70g		
	米饭	大米65g	脂肪 (g)	17.6
	白菜鱼丸粉丝汤	大白菜20g, 鱼丸10g, 干粉丝5g		
10月23日 星期三	香酥鸡排	80g鸡腿排1块	能量 (kcal)	661.5
	木耳炒蛋	鸡蛋35g, 干黑木耳2g		
	干锅千叶豆腐	千叶豆腐60g, 洋葱5g, 干黑木耳0.2g, 甜椒5g	蛋白质 (g)	40.6
	炒时蔬	时蔬70g		
	三丝炒意面	绿豆芽30g, 鸡丝10g, 胡萝卜10g, 意大利面50g	脂肪 (g)	33.4
	玉米海带猪骨汤	干海带丝5g, 汤骨15g, 玉米棒20g		

小学15元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
10月24日 星期四	黑椒猪柳	猪柳60g, 洋葱20g	能量 (kcal)	538.4
	滑炒鱼片	巴沙鱼片75g, 干黑木耳0.5g, 毛豆肉5g		
	西葫芦肉片	西葫芦70g, 肉片10g, 干黑木耳0.2g	蛋白质 (g)	28.8
	炒时蔬	时蔬70g		
	米饭	大米65g	脂肪 (g)	19.7
	冬瓜扁尖汤	冬瓜40g, 扁尖5g		
10月25日 星期五	香炸猪排	大排80g	能量 (kcal)	431.7
	虾皮蒸蛋	虾皮1g, 鸡蛋40g		
	烂糊肉丝	大白菜90g, 肉丝10g, 鲜香菇5g, 胡萝卜5g	蛋白质 (g)	26.2
	炒时蔬	时蔬70g		
	三丝炒面	绿豆芽30g, 鸡丝15g, 胡萝卜10g, 干面条50g	脂肪 (g)	31.4
	油豆腐鸭血粉丝汤	小油豆腐5g, 鸭血20g, 干粉丝5g		