

小学15元B套 学生菜单

| 日期 | 菜谱 | 原料 | 营养 | |
|---------------|---------|--------------------------------|--------------|-------|
| 10月21日 星期一 | 黄金虾饼 | 虾饼60g | 能量 (kcal) | 618.0 |
| | 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) | 34.8 |
| | 炒时蔬 | 时蔬70g | | |
| | 米饭 | 大米65g | 脂肪 (g) | 21.2 |
| | 番茄蛋汤 | 鸡蛋15g, 番茄25g | | |
| | | | | |
| 10月22日 星期二 | 菠萝咕咾肉 | 糖水菠萝15g, 咕咾肉55g, 番茄酱5.5g | 能量 (kcal) | 592.0 |
| | 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) | 37.1 |
| | 炒时蔬 | 时蔬70g | | |
| | 米饭 | 大米65g | 脂肪 (g) | 20.0 |
| | 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 | 红烧大排 | 60g里脊大排1块 | 能量 (kcal) | 619.8 |
| | 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) | 31.9 |
| | 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) | 32.2 |
| | 玉米海带猪骨汤 | 干海带丝5g, 汤骨15g, 玉米棒20g | | |
| | | | | |

小学15元B套 学生菜单

| 日期 | 菜谱 | 原料 | 营养 | |
|---------------|----------|-------------------------------|--------------|-------|
| 10月24日 星期四 | 红烧鸡块 | 鸡边腿95g | 能量 (kcal) | 545.0 |
| | 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) | 28.9 |
| | 炒时蔬 | 时蔬70g | | |
| | 米饭 | 大米65g | 脂肪 (g) | 20.7 |
| | 冬瓜扁尖汤 | 冬瓜40g, 扁尖5g | | |
| | | | | |
| 10月25日 星期五 | 红烧鸡腿 | 鸡腿120g | 能量 (kcal) | 365.8 |
| | 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) | 32.4 |
| | 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) | 21.7 |
| | 油豆腐鸭血粉丝汤 | 小油豆腐5g, 鸭血20g, 干粉丝5g | | |
| | | | | |