

## 学生菜单 小学12元 菜单

日期	菜谱	原料	营养	
2月15日 星期三	蚝油肉片	蚝油肉片, 洋葱	能量 (kcal)	924.6
	香脆藕夹	藕夹		
	番茄炒蛋	番茄, 鸡蛋	蛋白质 (g)	39.3
	炒时蔬	时蔬		
	米饭	米饭	脂肪 (g)	27.7
	紫菜鱼丸汤	干裙带菜, 葱花鱼丸		
	兔子包	兔子包		
2月16日 星期四	鱼香鸡丝	上浆鸡丝, 笋丝	能量 (kcal)	765.3
	虾仁炒蛋	虾仁, 鸡蛋		
	莴笋肉片	毛莴笋, 上浆肉片	蛋白质 (g)	32.5
	炒时蔬	时蔬		
	米饭	米饭	脂肪 (g)	23.0
	萝卜鸡汤	白萝卜, 鸡背		
2月17日 星期五	香辣大鸡块	80g香辣大鸡块	能量 (kcal)	746.0
	甜椒土豆肉片	甜椒, 土豆, 上浆肉片		
	炒时蔬	时蔬	蛋白质 (g)	31.7
	肉糜酱油炒饭	肉糜, 青豆, 洋葱, 米饭		
	白菜粉丝汤	大白菜, 粉丝	脂肪 (g)	22.4