

## 学生菜单 小学12元 菜单

日期	菜谱	原料	营养	
2月27日 星期一	红烧肉圆	40g肉圆	能量 (kcal)	827.8
	黑椒鸡块	黑椒鸡块		
	烂糊肉丝	大白菜, 肉丝, 鲜香菇, 胡萝卜	蛋白质 (g)	35.2
	炒时蔬	时蔬		
	米饭	米饭	脂肪 (g)	24.8
	虾皮冬瓜汤	虾皮, 冬瓜		
2月28日 星期二	糖醋鸡柳	上浆鸡柳	能量 (kcal)	809.7
	肉糜蒸蛋	肉糜, 鸡蛋		
	肉丝粉丝	上浆肉丝, 山芋粉条	蛋白质 (g)	34.4
	炒时蔬	时蔬		
	米饭	米饭	脂肪 (g)	24.3
	番茄卷心菜汤	番茄, 卷心菜		
3月1日 星期三	红烧翅根	鸡根	能量 (kcal)	814.2
	肉糜卷心菜粉丝	卷心菜, 粉丝, 胡萝卜, 肉糜		
	炒时蔬	时蔬	蛋白质 (g)	34.6
	肉糜酱油炒饭	肉糜, 青豆, 洋葱, 米饭		
	虾皮紫菜汤	虾皮, 干裙带菜	脂肪 (g)	24.4

## 学生菜单 小学12元 菜单

日期	菜谱	原料	营养	
3月2日 星期四	酱烧鸭块	鸭边腿	能量 (kcal)	839.3
	葱油鱼丸	葱花鱼丸		
	烂糊肉丝	大白菜, 肉丝, 鲜香菇, 胡萝卜	蛋白质 (g)	35.7
	炒时蔬	时蔬		
	米饭	米饭	脂肪 (g)	25.2
	鸡茸粟米羹	鸡肉糜, 鸡蛋, 粟米		
3月3日 星期五	滑炒罗非鱼片	罗非鱼片, 黑木耳, 速冻毛豆肉	能量 (kcal)	729.1
	芹菜干丝肉丝	芹菜, 厚百叶, 上浆肉丝		
	炒时蔬	时蔬	蛋白质 (g)	31.0
	上海蛋炒饭	青豆, 粟米, 鸡蛋, 胡萝卜, 米饭,		
	粉丝萝卜汤	白萝卜, 粉丝	脂肪 (g)	21.9