

学生菜单    小学12元   菜单

日期	菜谱	原料	营养	
5月2日 星期二			能量 (kcal)	
			蛋白质 (g)	
			脂肪 (g)	
5月3日 星期三			能量 (kcal)	
			蛋白质 (g)	
			脂肪 (g)	
5月4日 星期四	红烧肉圆	40g肉圆	能量 (kcal)	701.8
	奶香霸王鱼条	阿拉斯加鳕鱼条		
	烂糊肉丝	大白菜, 肉丝, 鲜香菇, 胡萝卜	蛋白质 (g)	29.8
	炒时蔬	时蔬		
	米饭	米饭	脂肪 (g)	21.1
	虾皮冬瓜汤	虾皮, 冬瓜		

学生菜单 小学12元 菜单			
日期	菜谱	原料	营养
5月5日 星期五	香炸鱼排	40g鱼排	能量 (kcal)708.5
	芹菜干丝肉丝	芹菜, 厚百叶, 上浆肉丝	
	炒时蔬	时蔬	蛋白质 (g)30.1
	咖喱牛肉炒饭	牛肉糜, 胡萝卜, 洋葱, 鸡蛋, 咖喱粉, 米饭	
	粉丝萝卜汤	白萝卜, 粉丝	脂肪 (g)21.3
5月6日 星期六	黑椒猪柳	黑椒猪柳, 洋葱	能量 (kcal)911.2
	肉糜蒸蛋	肉糜, 鸡蛋	
	黄瓜木耳肉片	黄瓜, 上浆肉片, 黑木耳	蛋白质 (g)38.7
	炒时蔬	时蔬	
	米饭	米饭	脂肪 (g)27.3
	罗宋汤	红肠, 番茄, 卷心菜, 土豆, 洋葱, 番茄酱	
	立夏鸡蛋	立夏网兜, 鸡蛋	

第 2 页，共 2 页