

学生菜单 小学12元 菜单			
日期	菜谱	原料	营养
4月3日 星期一	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	
4月4日 星期二	黑椒猪柳	黑椒猪柳, 洋葱	能量 (kcal)828.3
	肉糜蒸蛋	肉糜, 鸡蛋	
	山药木耳鸡片	山药, 黑木耳, 上浆鸡片, 甜椒	蛋白质 (g)35.2
	炒时蔬	时蔬	
	米饭	米饭	脂肪 (g)24.8
	番茄卷心菜汤	番茄, 卷心菜	
4月5日 星期三			能量 (kcal)
			蛋白质 (g)
			脂肪 (g)

学生菜单 小学12元 菜单			
日期	菜谱	原料	营养
4月6日 星期四	红烧大排	60g上浆里脊大排	能量 (kcal) 863.3
	扇贝烩面筋	扇贝肉, 鱼面筋, 胡萝卜, 黑木耳	
	烂糊肉丝	大白菜, 肉丝, 鲜香菇, 胡萝卜	蛋白质 (g) 36.7
	炒时蔬	时蔬	
	米饭	米饭	脂肪 (g) 25.9
	鸡茸粟米羹	鸡肉糜, 鸡蛋, 粟米	
4月7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

第 2 页，共 2 页