

学生菜单 小学12元 菜单			
日期	菜谱	原料	营养
4月10日 星期一	红烧肉圆	40g肉圆	能量 (kcal)904.7
	椒盐小酥肉	小酥肉	
	番茄炒蛋	番茄, 鸡蛋	蛋白质 (g)38.4
	炒时蔬	时蔬	
	米饭	米饭	脂肪 (g)27.1
	紫菜蛋花汤	干裙带菜, 鸡蛋	
4月11日 星期二	酱爆肉丁	上浆肉丁, 笋丁	能量 (kcal)831.2
	香酥鸡米花	鸡米花	
	三鲜鱼面筋	鱼面筋, 黑木耳, 胡萝卜, 大白菜	蛋白质 (g)35.3
	炒时蔬	时蔬	
	米饭	米饭	脂肪 (g)24.9
	冬瓜鸡汤	冬瓜, 鸡背	
4月12日 星期三	特色烤叉烧	叉烧肉	能量 (kcal)784.0
	翡翠银芽肉丝	甜椒, 绿豆芽, 上浆肉丝	
	炒时蔬	时蔬	蛋白质 (g)33.3
	锦绣炒饭	盐水方腿, 粟米, 胡萝卜, 鸡蛋, 米饭,	
	番茄蛋汤	鸡蛋, 番茄	脂肪 (g)23.5

第 1 页，共 2 页

学生菜单 小学12元 菜单			
日期	菜谱	原料	营养
4月13日 星期四	酱爆肉丁	上浆肉丁, 笋丁	能量 (kcal) 819.7
	葱油鱼丸	葱花鱼丸	
	肉糜冬瓜	肉糜, 冬瓜, 速冻毛豆肉	蛋白质 (g) 34.8
	炒时蔬	时蔬	
	米饭	米饭	脂肪 (g) 24.6
	白菜粉丝汤	大白菜, 粉丝	
4月14日 星期五	红烧鸡块	鸡边腿	能量 (kcal) 720.0
	胡萝卜花菜肉片	胡萝卜, 鲜花菜, 上浆肉片	
	炒时蔬	时蔬	蛋白质 (g) 30.6
	扬州炒饭	盐水方腿, 鸡蛋, 米饭	
	紫菜蛋花汤	干裙带菜, 鸡蛋	脂肪 (g) 21.6

第 2 页，共 2 页