学生菜单 小学12元 菜单

日期	菜谱	原料	营养	
4月23日 星期日	糖醋鸡柳	上浆鸡柳	能量 (kcal)	817.8
	肉糜蒸蛋	肉糜, 鸡蛋		
	黄瓜肉片	黄瓜, 上浆肉片	蛋白质 (g)	34.8
	炒时蔬	时蔬		
	米饭	米饭	脂肪 (g)	24.5
	酸辣汤	笋丝, 鸡蛋, 老豆腐, 上浆肉丝		
4月24日 星期一	百叶包肉	40g荠菜百叶包	能量 (kcal)	940.9
	沙茶鸭片	上浆鸭片, 笋片, 黑木耳		
	芹菜干丝肉丝	芹菜, 厚百叶, 上浆肉丝	蛋白质 (g)	40.0
	炒时蔬	时蔬		
	米饭	米饭	脂肪 (g)	28.2
	白菜粉丝汤	大白菜, 粉丝		
4月25日 星期二	茄汁咕老肉	咕老肉, 番茄酱	能量 (kcal)	749.0
	葱油鱼丸	葱花鱼丸		
	肉丝粉丝	上浆肉丝, 山芋粉条	蛋白质 (g)	31.8
	炒时蔬	时蔬		
	米饭	米饭	脂肪 (g)	22.5
	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	
4月26日 星期三	红烧鸡块	鸡边腿	能量 (kcal)	732.3
	翡翠银芽肉丝	甜椒, 绿豆芽, 上浆肉丝		
	炒时蔬	时蔬	蛋白质 (g)	31.1
	咖喱牛肉炒饭	牛肉糜, 胡萝卜, 洋葱, 鸡蛋, 咖喱粉, 米饭		
	番茄蛋汤	鸡蛋, 番茄	脂肪 (g)	22.0
4月27日 星期四	鱼香肉丝	上浆肉丝, 笋丝	能量 (kcal)	699.2
	奶香霸王鱼条	阿拉斯加鳕鱼条		
	黄瓜肉片	黄瓜, 上浆肉片	蛋白质 (g)	29.7
	炒时蔬	时蔬		
	米饭	米饭	脂肪 (g)	21.0
	萝卜鸡汤	白萝卜, 鸡边腿		
4月28日 星期五	香辣大鸡块	80g香辣大鸡块	能量 (kcal)	786.2
	甜椒土豆肉片	甜椒, 土豆, 上浆肉片		
	炒时蔬	时蔬	蛋白质 (g)	33.4
	三丝炒面	绿豆芽, 上浆鸡丝, 胡萝卜, 油面		
	紫菜蛋花汤	干裙带菜, 鸡蛋	脂肪 (g)	23.6