

小学15元  学生菜单			
日期	菜谱	原料	营养
10月14日  星期一	鱼香肉丝	肉丝60g, 笋丝15g	能量 (kcal)521.5
	茄汁鱼片	巴沙鱼片75g, 干黑木耳0.5g, 毛豆肉5g, 番茄酱6g	
	翡翠银芽肉丝	甜椒15g, 绿豆芽50g, 肉丝10g	蛋白质 (g)29.7
	炒时蔬	时蔬70g	
	米饭	大米65g	脂肪 (g)19.0
	虾皮紫菜汤	虾皮1g, 干裙带菜1g	
10月15日  星期二	黄金虾饼	虾饼60g	能量 (kcal)584.5
	酱烧鸭块	鸭胸100g	
	烂糊肉丝	大白菜90g, 肉丝10g, 鲜香菇5g, 胡萝卜5g	蛋白质 (g)38.1
	炒时蔬	时蔬70g	
	米饭	大米65g	脂肪 (g)14.5
	肉糜海带汤	肉糜5g, 干海带丝8g	
10月16日  星期三	红烧大排	60g里脊大排1块	能量 (kcal)627.5
	大蛋饺	大蛋饺1只	
	甜椒土豆肉片	甜椒15g, 土豆50g, 肉片10g	蛋白质 (g)26.3
	炒时蔬	时蔬70g	
	越南炒饭	洋葱25g, 方腿15g, 大米65g	脂肪 (g)29.4
	西湖牛肉羹	牛肉糜5g, 鸡蛋15g, 鲜蘑菇3g, 鲜香菇3g	

小学15元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
10月17日  星期四	椰香咖喱鸡	鸡边腿90g, 土豆30g, 洋葱5g, 胡萝卜10g, 咖喱粉0.5g, 椰浆4g	能量 (kcal)	598.5
	红烧肉圆	65g肉圆1只		
	鱼香茄子	肉糜10g, 茄子70g	蛋白质 (g)	35.1
	炒时蔬	时蔬70g		
	米饭	大米65g	脂肪 (g)	21.9
	白菜油豆腐粉丝汤	小油豆腐5g, 干粉丝5g, 大白菜20g		
10月18日  星期五	红烧鸡翅	鸡根120g	能量 (kcal)	580.1
	虾皮蒸蛋	虾皮1g, 鸡蛋40g		
	金玉满堂	方腿10g, 粟米40g, 胡萝卜5g	蛋白质 (g)	37.7
	炒时蔬	时蔬70g		
	三丝炒米线	绿豆芽30g, 鸡丝15g, 胡萝卜10g, 干米粉55g	脂肪 (g)	22.6
	番茄玉米猪骨汤	番茄10g, 玉米棒20g, 汤骨15g		