

小学15元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
10月28日 星期一	茄汁鱼片	巴沙鱼片75g, 干黑木耳0.5g, 毛豆肉5g, 番茄酱6g	能量 (kcal) 539.4
	鱼香肉丝	肉丝60g, 笋丝15g	
	肉糜冬瓜	肉糜10g, 冬瓜91g, 毛豆肉7g	蛋白质 (g) 30.5
	炒时蔬	时蔬70g	
	米饭	大米65g	脂肪 (g) 19.6
	番茄卷心菜汤	番茄15g, 卷心菜30g	
10月29日 星期二	菠萝咕咾肉	糖水菠萝15g, 咕咾肉55g, 番茄酱5.5g	能量 (kcal) 595.0
	酱烧鸭翅	鸭根110g	
	干锅包菜	五花肉15g, 卷心菜55g, 甜椒15g	蛋白质 (g) 32.3
	炒时蔬	时蔬70g	
	米饭	大米65g	脂肪 (g) 24.7
	虾皮紫菜汤	虾皮1g, 干裙带菜1g	
10月30日 星期三	红烧大排	60g里脊大排1块	能量 (kcal) 594.3
	五香素鸡	素鸡25g	
	翡翠银芽肉丝	甜椒15g, 绿豆芽50g, 肉丝10g	蛋白质 (g) 26.1
	炒时蔬	时蔬70g	
	上海蛋炒饭	粟米10g, 鸡蛋30g, 胡萝卜5g, 大米65g	脂肪 (g) 27.4
	罗宋汤	红肠5g, 番茄15g, 卷心菜15g, 土豆15g, 洋葱3g, 番茄酱5g	

小学15元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
10月31日 星期四	椒盐小酥肉	小酥肉65g	能量 (kcal)	685.8
	蚝油肉片	肉片60g, 洋葱20g		
	甜椒土豆肉片	甜椒15g, 土豆50g, 肉片10g	蛋白质 (g)	29.1
	炒时蔬	时蔬70g		
	米饭	大米65g	脂肪 (g)	30.5
	紫菜蛋花汤	干裙带菜1g, 鸡蛋15g		
11月1日 星期五	红烧鸡翅	鸡根120g	能量 (kcal)	650.6
	肉糜豆腐	肉糜10g, 老豆腐65g		
	芹菜肉丝	芹菜60g, 肉丝10g	蛋白质 (g)	47.9
	炒时蔬	时蔬70g		
	肉糜酱香炒饭	肉糜10g, 洋葱10g, 大米65g	脂肪 (g)	22.8
	榨菜肉丝蛋花汤	榨菜丝10g, 肉丝5g, 鸡蛋10g		