

小学15元B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
11月4日 星期一	红烧大排	60g里脊大排1块	能量 (kcal)	531.5
	咖喱鱼蛋	鱼丸50g, 咖喱粉0.5g		
	鱼香茄子	肉糜10g, 茄子70g	蛋白质 (g)	25.0
	炒时蔬	时蔬70g		
	米饭	大米65g	脂肪 (g)	21.8
	紫菜蛋花汤	干裙带菜1g, 鸡蛋15g		
11月5日 星期二	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)	580.9
	鱼香肉丝	肉丝60g, 笋丝15g		
	金玉满堂	方腿10g, 粟米40g, 胡萝卜5g	蛋白质 (g)	31.6
	炒时蔬	时蔬70g		
	米饭	大米65g	脂肪 (g)	20.1
	白菜贡丸粉丝汤	大白菜20g, 贡丸10g, 干粉丝5g		
11月6日 星期三	红烧肉圆	65g肉圆1只	能量 (kcal)	599.3
	百叶包肉	40g荠菜百叶包1只		
	甜椒杏鲍菇肉片	甜椒10g, 杏鲍菇50g, 肉片10g	蛋白质 (g)	36.4
	炒时蔬	时蔬70g		
	咸肉菜饭	咸腿肉15g, 青菜40g, 大米65g	脂肪 (g)	24.6
	冬瓜玉米排骨汤	玉米棒20g, 小排10g, 冬瓜20g		

小学15元B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
11月7日 星期四	酱烧鸭块	鸭胸100g	能量 (kcal)	580.6
	虾仁炒蛋	虾仁25g, 鸡蛋60g		
	肉糜冬瓜	肉糜10g, 冬瓜91g, 毛豆肉7g	蛋白质 (g)	39.7
	炒时蔬	时蔬70g		
	米饭	大米65g	脂肪 (g)	17.0
	鸡茸粟米蛋花羹	鸡肉糜5g, 鸡蛋10g, 粟米10g		
11月8日 星期五	红烧鸡腿	鸡腿120g	能量 (kcal)	545.5
	五香素鸡	素鸡25g		
	烂糊肉丝	大白菜90g, 肉丝10g, 鲜香菇5g, 胡萝卜5g	蛋白质 (g)	36.3
	炒时蔬	时蔬70g		
	三丝炒意面	绿豆芽30g, 鸡丝10g, 胡萝卜10g, 意大利面50g	脂肪 (g)	23.1
	油豆腐鸭血粉丝汤	小油豆腐5g, 鸭血20g, 干粉丝5g		