

| 小学15元 学生菜单 | | | |
|------------------|---------|--------------------------|-------------------|
| 日期 | 菜谱 | 原料 | 营养 |
| 11月4日 星期一 | 蚝油肉片 | 肉片60g, 洋葱20g | 能量 (kcal)522.5 |
| | 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)29.5 |
| | 炒时蔬 | 时蔬70g | |
| | 米饭 | 大米65g | 脂肪 (g)18.5 |
| | 紫菜蛋花汤 | 干裙带菜1g, 鸡蛋15g | |
| | | | |
| 11月5日 星期二 | 南乳鸭翅 | 鸭根110g, 南乳汁6g | 能量 (kcal)609.3 |
| | 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)37.1 |
| | 炒时蔬 | 时蔬70g | |
| | 米饭 | 大米65g | 脂肪 (g)20.8 |
| | 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 | 菠萝咕咾肉 | 糖水菠萝15g, 咕咾肉55g, 番茄酱5.5g | 能量 (kcal)625.5 |
| | 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)34.8 |
| | 炒时蔬 | 时蔬70g | |
| | 咸肉菜饭 | 咸腿肉15g, 青菜40g, 大米65g | 脂肪 (g)27.0 |
| | 冬瓜玉米排骨汤 | 玉米棒20g, 小排10g, 冬瓜20g | |
| | | | |

小学15元 学生菜单

| 日期 | 菜谱 | 原料 | 营养 | |
|------------------|----------|--------------------------------|--------------|--------|
| 11月7日 星期四 | 茄汁鸡柳 | 鸡柳60g, 番茄酱6. 5g | 能量 (kcal) | 568. 7 |
| | 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. 8 |
| | 炒时蔬 | 时蔬70g | | |
| | 米饭 | 大米65g | 脂肪 (g) | 16. 9 |
| | 鸡茸粟米蛋花羹 | 鸡肉糜5g, 鸡蛋10g, 粟米10g | | |
| | | | | |
| 11月8日 星期五 | 香炸猪排 | 大排80g | 能量 (kcal) | 611. 4 |
| | 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) | 30. 1 |
| | 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) | 32. 8 |
| | 油豆腐鸭血粉丝汤 | 小油豆腐5g, 鸭血20g, 干粉丝5g | | |
| | | | | |