

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 蛋白质 (g) 29.5 脂肪 (g) 18.5
	咖喱鱼蛋	鱼丸50g, 咖喱粉0.5g	
	鱼香茄子	肉糜10g, 茄子70g	
	炒时蔬	时蔬70g	
	米饭	大米65g	
	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 蛋白质 (g) 37.1 脂肪 (g) 20.8
	鱼香肉丝	肉丝60g, 笋丝15g	
	金玉满堂	方腿10g, 粟米40g, 胡萝卜5g	
	炒时蔬	时蔬70g	
	米饭	大米65g	
	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 蛋白质 (g) 34.8 脂肪 (g) 27.0
	百叶包肉	40g芥菜百叶包1只	
	甜椒杏鲍菇肉片	甜椒10g, 杏鲍菇50g, 肉片10g	
	炒时蔬	时蔬70g	
	咸肉菜饭	咸腿肉15g, 青菜40g, 大米65g	
	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 蛋白质 (g) 39. 8 脂肪 (g) 16. 9
	虾仁炒蛋	虾仁25g, 鸡蛋60g	
	肉糜冬瓜	肉糜10g, 冬瓜91g, 毛豆肉7g	
	炒时蔬	时蔬70g	
	米饭	大米65g	
	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 蛋白质 (g) 30. 1 脂肪 (g) 32. 8
	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	
	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	
	油豆腐鸭血粉丝汤	小油豆腐5g, 鸭血20g, 干粉丝5g	