

**学生菜 小学15元 菜**

日期	菜谱	原料	营养
12月18日 星期一	香脆藕夹	藕夹2只	能量 (kcal) 533.9
	茄汁牛肉丸	牛肉丸50g,番茄酱10g	
	甜椒杏鲍菇肉片	甜椒10g,杏鲍菇50g,上浆肉片10g	蛋白质 (g) 27.0
	炒时蔬	时蔬70g	
	米饭	大米60g	脂肪 (g) 15.4
	榨菜蛋汤	榨菜丝15g,鸡蛋5g	
12月19日 星期二	菠萝锅包肉	锅包肉55g,糖水菠萝15g,甜椒5g,番茄酱5.5g	能量 (kcal) 544.2
	深海鱼饼	鱼饼60g	
	肉糜卷心菜粉丝	卷心菜70g,粉丝10g,胡萝卜10g,肉糜10g	蛋白质 (g) 40.9
	炒时蔬	时蔬70g	
	米饭	大米60g	脂肪 (g) 13.6
	酸辣汤	笋丝5g,鸡蛋5g,老豆腐25g,上浆肉丝5g	
12月20日 星期三	烟熏鸭胸片	鸭胸片	能量 (kcal) 687.9
	咖喱培根土豆	土豆60g,洋葱10g,培根10g,咖喱粉0.5g	
	炒时蔬	时蔬70g	蛋白质 (g) 29.5
	奶香小刀切	奶香小刀切1只	
	扬州炒饭	盐水方腿15g,鸡蛋30g,大米65g,青甜椒5g	脂肪 (g) 20.2
	紫菜蛋花汤	干裙带菜1g,鸡蛋5g	
日期	菜谱	原料	营养

**学生菜      小学15元 菜**

12月21日 星期四	香酥鱼米花	鱼米花60g	能量 (kcal)	587.7
	茄汁罗非鱼片	罗非鱼片60g,番茄酱7.5g		
	干锅千叶豆腐	千叶豆腐60g,洋葱5g,黑木耳0.2g,甜椒5g	蛋白质 (g)	48.7
	炒时蔬	时蔬70g		
	米饭	大米60g	脂肪 (g)	12.5
	罗宋汤	红肠5g,番茄15g,卷心菜15g,土豆15g,洋葱 3g,番茄酱5g		
12月22日 星期五	红烧肉圆	40g肉圆1只	能量 (kcal)	435.7
	莴笋炒蛋	毛莴笋100g,鸡蛋25g,黑木耳0.5g		
	炒时蔬	时蔬70g	蛋白质 (g)	22.8
	花卷	葱油花卷1只		
	肉糜酱油炒饭	肉糜10g,洋葱10g,大米65g	脂肪 (g)	7.7
	萝卜小排汤	白萝卜30g,排骨10g		