

学生菜 小学15元 菜

日期	菜谱	原料	营养	
1月1日 星期一			能量 (kcal)	
			蛋白质 (g)	
			脂肪 (g)	
1月2日 星期二	红烧大排	上浆大排	能量 (kcal)	457.7
	香炸鱼排	鱼排		
	番茄炒蛋	番茄,鸡蛋	蛋白质 (g)	40.4
	炒时蔬	时蔬70g		
	米饭	大米60g	脂肪 (g)	10.1
	白菜贡丸粉丝汤	大白菜20g,贡丸10g,粉丝5g		
1月3日 星期三	东北锅包肉	锅包肉65g,胡萝卜5.5g	能量 (kcal)	498.5
	鱼香海带丝	肉糜10g,腌渍海带丝25g		
	炒时蔬	时蔬70g	蛋白质 (g)	29.6
	原味米糕	原味米糕1只		
	意大利肉酱面	肉糜15g,胡萝卜10g,西芹5g,洋葱10g,意大利面55g,番茄酱10g	脂肪 (g)	10.4
	土豆小排汤	土豆30g,小排块15g		
日期	菜谱	原料	营养	

学生菜 小学15元菜

1月4日 星期四	香脆藕夹	藕夹2只	能量 (kcal)	782.9
	酱烧鸭块	鸭块110g		
	肉糜豆腐	肉糜10g,老豆腐65g	蛋白质 (g)	31.6
	炒时蔬	时蔬70g		
	米饭	大米60g	脂肪 (g)	33.4
	西湖牛肉羹	牛肉糜5g,鸡蛋5g,鲜蘑菇3g,鲜香菇5g		
1月5日 星期五	香炸猪排	炸猪排80g	能量 (kcal)	547.7
	西葫芦肉片	西葫芦70g,上浆肉片10g,黑木耳0.2g		
	炒时蔬	时蔬70g	蛋白质 (g)	27.4
	奶香小刀切	奶香小刀切1只		
	越南炒饭	洋葱25g,盐水方腿15g,大米65g	脂肪 (g)	18.7
	黄豆猪骨汤	黄豆5g,汤骨15g		