

学生菜 小学15元 菜

日期	菜谱	原料	营养
1月8日 星期一	鱼香肉丝	上浆肉丝45g,笋丝15g	能量 (kcal) 467.1
	椒盐小酥肉	小酥肉65g	
	肉糜冬瓜	肉糜10g,冬瓜91g,速冻毛豆肉7g	蛋白质 (g) 34.9
	炒时蔬	时蔬70g	
	米饭	大米60g	脂肪 (g) 12.2
	紫菜鱼丸汤	干裙带菜1g,葱花鱼丸10g	
1月9日 星期二	虾仁炒蛋	虾仁20g,鸡蛋50g	能量 (kcal) 497.8
	沙茶鸭片	上浆鸭片60g,笋片20g,黑木耳1g,沙茶酱2g	
	海鲜菇炒肉丝	海鲜菇50g,上浆肉丝10g,甜椒5g,胡萝卜5g	蛋白质 (g) 33.5
	炒时蔬	时蔬70g	
	米饭	大米60g	脂肪 (g) 9.5
	萝卜猪骨汤	萝卜30g,汤骨15g	
1月10日 星期三	香炸鱼排	40g鱼排1块	能量 (kcal) 398.7
	甜椒土豆肉片	甜椒15g,土豆50g,上浆肉片10g	
	炒时蔬	时蔬70g	蛋白质 (g) 20.6
	卡通包	千味卡通包1只	
	酱油炒饭	绿豆芽30g,上浆鸡丝15g,胡萝卜10g,大米65g	脂肪 (g) 4.1
	肉糜豆腐羹	肉糜5g,老豆腐25g	
日期	菜谱	原料	营养

学生菜 小学15元 菜

1月11日 星期四	京酱肉片	上浆肉片55g,洋葱20g	能量 (kcal)	514.5
	葱花鱼丸	鱼丸60g		
	翡翠银芽肉丝	甜椒15g,绿豆芽50g,上浆肉丝10g	蛋白质 (g)	32.3
	炒时蔬	时蔬70g		
	米饭	大米60g	脂肪 (g)	17.4
	番茄小排汤	番茄30g,小排15g		
1月12日 星期五	黑椒猪柳	黑椒猪柳55g,洋葱20g	能量 (kcal)	598.8
	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	蛋白质 (g)	32.1
	三鲜烧麦	三鲜烧麦1只		
	锦绣炒饭	盐水方腿15g,粟米10g,胡萝卜5g,鸡蛋25g,大米65g,	脂肪 (g)	14.9
	鸡茸粟米羹	鸡肉糜5g,鸡蛋5g,粟米10g		