

学生菜 小学15元 菜

日期	菜谱	原料	营养	
2月19日 星期一	红烧大排	60g上浆里脊大排1块	能量 (kcal)	450.5
	香酥鱼米花	鱼米花60g		
	芹菜肉丝	芹菜60g,上浆肉丝10g	蛋白质 (g)	31.4
	炒时蔬	时蔬70g		
	米饭	大米60g	脂肪 (g)	10.4
	紫菜鱼丸汤	干裙带菜1g,葱花鱼丸10g		
	柿柿如意包	柿子包1只		
2月20日 星期二	蚝油肉片	上浆肉片	能量 (kcal)	657.2
	滑溜罗非鱼片	罗非鱼片60g,黑木耳0.5g,速冻毛豆肉5g		
	金玉满堂	盐水方腿10g,粟米40g,胡萝卜5g	蛋白质 (g)	38.2
	炒时蔬	时蔬70g		
	米饭	大米60g	脂肪 (g)	10.5
	白菜粉丝汤	大白菜25g,粉丝5g		
2月21日 星期三	东北锅包肉	锅包肉65g,胡萝卜5.5g	能量 (kcal)	474.9
	荷包蛋	鸡蛋		
	炒时蔬	时蔬70g	蛋白质 (g)	29.0
	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)	9.5
	萝卜猪骨汤	白萝卜30g,汤骨15g		
日期	菜谱	原料	营养	

学生菜 小学15元 菜

2月22日 星期四	香脆藕夹	藕夹2只	能量 (kcal)	805.4
	酱烧鸭块	鸭块110g		
	肉糜卷心菜粉丝	肉糜10g,卷心菜65g	蛋白质 (g)	32.4
	炒时蔬	时蔬70g		
	米饭	大米60g	脂肪 (g)	33.7
	鸡茸粟米羹	鸡肉糜5g,鸡蛋5g,粟米10g		
2月23日 星期五	酱爆肉丁	上浆肉丁50g,笋丁20g	能量 (kcal)	545.4
	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)	28.0
	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)	12.0
	酒酿四喜小圆子	酒酿10g,四喜小圆子25g		