

## 学生菜单 小学15元 菜单

日期	菜谱	原料	营养	
2月26日 星期一	鱼香肉丝	上浆肉丝45g,笋丝15g	能量 (kcal)	451.9
	椒盐小酥肉	小酥肉65g		
	甜椒杏鲍菇肉片	甜椒10g,杏鲍菇50g,上浆肉片10g	蛋白质 (g)	32.9
	炒时蔬	时蔬70g		
	米饭	大米60g	脂肪 (g)	11.4
	虾皮紫菜汤	虾皮1g,干裙带菜1g		
2月27日 星期二	虾仁炒蛋	虾仁20g,鸡蛋50g	能量 (kcal)	465.4
	沙茶鸭片	上浆鸭片60g,笋片20g,黑木耳1g,沙茶酱2g		
	翡翠银芽肉丝	甜椒15g,绿豆芽50g,上浆肉丝10g	蛋白质 (g)	31.3
	炒时蔬	时蔬70g		
	米饭	大米60g	脂肪 (g)	7.7
	粉丝萝卜汤	白萝卜25g,粉丝5g		
2月28日 星期三	香炸鱼排	40g鱼排1块	能量 (kcal)	388.2
	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)	19.4
	卡通包	千味卡通包1只		
	酱油炒饭	胡萝卜10g,米饭	脂肪 (g)	3.0
	番茄蛋汤	番茄,鸡蛋		
日期	菜谱	原料	营养	

### 学生菜单 小学15元 菜单

2月29日 星期四	京酱肉片	上浆肉片55g,洋葱20g	能量 (kcal)	482.5
	肉末蒸蛋	肉糜,鸡蛋		
	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)	41.6
	炒时蔬	时蔬70g		
	米饭	大米60g	脂肪 (g)	9.9
	玉米猪骨汤	玉米棒30g,汤骨15g		
3月1日 星期五	茄汁牛肉丸	牛肉丸50g,番茄酱10g	能量 (kcal)	574.2
	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)	32.7
	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)	10.8
	鸡茸粟米羹	鸡肉糜5g,鸡蛋5g,粟米10g		