

学生菜单 小学15元 菜单

日期	菜谱	原料	营养
3月4日 星期一	香脆藕夹	藕夹2只	能量 (kcal) 648.0
	烟熏鸭胸片	鸭胸110g	
	甜椒杏鲍菇肉片	甜椒10g,杏鲍菇50g,上浆肉片10g	蛋白质 (g) 28.0
	炒时蔬	时蔬70g	
	米饭	大米60g	脂肪 (g) 30.0
	西湖牛肉羹	牛肉糜5g,鸡蛋5g,鲜蘑菇3g,鲜香菇5g	
3月5日 星期二	蚝油肉片	上浆肉片60g	能量 (kcal) 504.8
	香酥鱼米花	鱼米花60g	
	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) 49.0
	炒时蔬	时蔬70g	
	米饭	大米60g	脂肪 (g) 12.5
	菌菇蛋花汤	平菇10g,海鲜菇10g,鸡蛋5g	
3月6日 星期三	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) 614.0
	荠菜百叶包	荠菜百叶包	
	炒时蔬	时蔬70g	蛋白质 (g) 24.3
	花开富贵糕	花开富贵糕1只	
	芹香腊肠炒饭	广式香肠15g,鸡蛋25g,芹菜10g,胡萝卜5g,大米65g,	脂肪 (g) 12.4
	紫菜鱼丸汤	干裙带菜1g,葱花鱼丸10g	
日期	菜谱	原料	营养

学生菜单 小学15元 菜单

3月7日 星期四	深海鱼饼	鱼饼60g	能量 (kcal)	510.1
	沙茶鸭片	上浆鸭片60g,笋片20g,黑木耳1g,沙茶酱2g		
	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)	39.2
	炒时蔬	时蔬70g		
	米饭	大米60g	脂肪 (g)	10.8
	酸辣汤	笋丝5g,鸡蛋5g,老豆腐25g,上浆肉丝5g		
3月8日 星期五	红烧肉圆	40g肉圆1只	能量 (kcal)	496.6
	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)	27.5
	蒸饺	蒸饺2只		
	日式海鲜炒饭	虾仁10g,鱿鱼条20g,洋葱10g,胡萝卜10g,大米65g,	脂肪 (g)	8.3
	罗宋汤	红肠5g,番茄15g,卷心菜15g,土豆15g,洋葱 3g,番茄酱5g		