

学生菜单 小学15元 菜单

| 日期 | 菜谱 | 原料 | 营养 | |
|--------------|---------|------------------------------|--------------|-------|
| 3月11日 星期一 | 鱼香肉丝 | 上浆肉丝45g,笋丝15g | 能量 (kcal) | 472.6 |
| | 香酥鱼米花 | 香酥鱼米花60g | | |
| | 肉糜冬瓜 | 肉糜10g,冬瓜91g,速冻毛豆肉7g | 蛋白质 (g) | 38.0 |
| | 炒时蔬 | 时蔬70g | | |
| | 米饭 | 大米60g | 脂肪 (g) | 12.0 |
| | 白菜贡丸粉丝汤 | 贡丸20g,白菜10g,粉丝3g | | |
| | | | | |
| 3月12日 星期二 | 黑椒猪柳 | 猪柳60g | 能量 (kcal) | 501.2 |
| | 肉糜蒸蛋 | 肉糜25g,鸡蛋45g | | |
| | 肉丝粉丝 | 上浆肉丝10g,山芋粉条15g | 蛋白质 (g) | 34.9 |
| | 炒时蔬 | 时蔬70g | | |
| | 米饭 | 大米60g | 脂肪 (g) | 11.0 |
| | 土豆小排汤 | 土豆30g,小排块15g | | |
| | | | | |
| 3月13日 星期三 | 酱烧鸭块 | 鸭胸100g | 能量 (kcal) | 415.6 |
| | 胡萝卜花菜肉片 | 胡萝卜5g,鲜花菜75g,上浆肉片10g | | |
| | 炒时蔬 | 时蔬70g | 蛋白质 (g) | 28.5 |
| | 千味龟兔包 | 千味龟兔包1只 | | |
| | 扬州炒饭 | 绿豆芽30g,上浆鸡丝15g,胡萝卜10g,米饭120g | 脂肪 (g) | 5.6 |
| | 玉米猪骨汤 | 玉米棒30g,汤骨15g | | |
| | | | | |
| 日期 | 菜谱 | 原料 | 营养 | |
| | | | | |

学生菜单 小学15元 菜单

| | | | | |
|--------------|--------|---|--------------|-------|
| 3月14日 星期四 | 椒盐小酥肉 | 小酥肉65g | 能量 (kcal) | 672.6 |
| | 红烧小肉圆 | 肉圆120g | | |
| | 金玉满堂 | 盐水方腿10g,粟米40g,胡萝卜5g | 蛋白质 (g) | 37.0 |
| | 炒时蔬 | 时蔬70g | | |
| | 米饭 | 大米60g | 脂肪 (g) | 22.9 |
| | 肉糜豆腐羹 | 肉糜5g,老豆腐25g | | |
| | | | | |
| 3月15日 星期五 | 红烧大排 | 60g上浆里脊大排1块 | 能量 (kcal) | 542.1 |
| | 三鲜鱼面筋 | 鱼面筋20g,黑木耳0.2g,胡萝卜5g,大白菜65g | | |
| | 炒时蔬 | 时蔬70g | 蛋白质 (g) | 24.5 |
| | 黑米味猫爪糕 | 黑米味猫爪糕1只 | | |
| | 咖喱牛肉炒饭 | 牛肉糜15g,胡萝卜10g,洋葱10g,鸡蛋25g,咖喱粉0.5g,大米65g | 脂肪 (g) | 15.0 |
| | 番茄蛋汤 | 番茄20g,鸡蛋5g | | |
| | | | | |