

餐 别 套 餐 品 类			2026/11.9 星期一								2026/11.10 星期二								2026/11.11 星期三								2026/11.12 星期四								2026/11.13 星期五																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
			菜品	原料(g)	热量g	蛋白质g	脂肪g	碳水化合物g	膳食纤维g	菜品	原料(g)	热量g	蛋白质g	脂肪g	碳水化合物g	膳食纤维g	菜品	原料(g)	热量g	蛋白质g	脂肪g	碳水化合物g	膳食纤维g	菜品	原料(g)	热量g	蛋白质g	脂肪g	碳水化合物g	膳食纤维g	菜品	原料(g)	热量g	蛋白质g	脂肪g	碳水化合物g	膳食纤维g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
午餐	套餐 A	大荤	粉蒸大排	大排150	1308	92	78	59	3.3	番茄肉糜盖码饭	西红柿70，肉糜70，米饭100	1101	59	61	92	5.5	避风塘炒虾	基围虾150，面包糠10	871	67	38	67	3.1	黑椒牛肉意面	牛肉沫100，杏鲍菇40，意面100	1328	77	55	140	11	啤酒鸭	鸭块150，土豆20，青椒10	979	43	34	129	3.6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
			盐酥鸭	鸭腿150						金沙酥肉	小酥肉150						酱鸭	鸭腿150						奥尔良烤鸡腿	鸡腿150						扬州炒饭	方腿20，青豆20，玉米粒20，胡萝卜20，米饭100																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		小荤	腐竹海带烧肉	腐竹50，海带50，肉片40						花菜炒肉	花菜120，肉片40						黄瓜炒蛋	黄瓜100，鸡蛋40						双色花菜	西兰花80，花菜80						肉糜地三鲜	土豆80，茄子40，青椒20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		素菜	木耳白菜	木耳10，大白菜150						蚝油生菜	生菜180						素炒双丝	胡萝卜80，白萝卜80						清炒米苋	米苋180						干锅包菜	包菜180																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		汤	菌菇肉丝汤	平菇20，肉丝20						冬瓜排骨汤	冬瓜20，排骨20						白菜肉丸汤	白菜20，肉丸20						菠菜鱼丸汤	菠菜20，鱼丸20						银耳雪梨汤	银耳20，雪梨20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		主食	米饭	米饭150						烧麦	烧麦100						米饭	米饭150						香酥迷你油条	迷你油条100						双色糕	双色糕100																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		套餐 B	大荤	红烧狮子头						狮子头150	1266						86	72						70	3.3						宫保鸡丁盖码饭	鸡丁100，花生米10，胡萝卜10，黄瓜10，米饭100						1168	67	66	92	5.8	番茄龙利鱼	龙利鱼120，西红柿60	811	58	38	58	3.1	番茄肉片意面	西红柿70，肉片80，意面100	1319	73	56	140	11	土豆红烧肉	土豆30，五花肉140	1296	38	67	131	3.4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	盐酥鸭			鸭腿150	金沙酥肉	小酥肉150	酱鸭	鸭腿150	奥尔良烤鸡腿	鸡腿150		扬州炒饭	方腿20，青豆20，玉米粒20，胡萝卜20，米饭100																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	小荤		腐竹海带烧肉	腐竹50，海带50，肉片40	花菜炒肉	花菜120，肉片40	黄瓜炒蛋	黄瓜100，鸡蛋40	双色花菜	西兰花80，花菜80		肉糜地三鲜	土豆80，茄子40，青椒20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	素菜		木耳白菜	木耳10，大白菜150	蚝油生菜	生菜180	素炒双丝	胡萝卜80，白萝卜80	清炒米苋	米苋180		干锅包菜	包菜180																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	汤		菌菇肉丝汤	平菇20，肉丝20	冬瓜排骨汤	冬瓜20，排骨20	白菜肉丸汤	白菜20，肉丸20	菠菜鱼丸汤	菠菜20，鱼丸20		银耳雪梨汤	银耳20，雪梨20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	主食		米饭	米饭150	烧麦	烧麦100	米饭	米饭150	香酥迷你油条	迷你油条100		双色糕	双色糕100																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									

营养师：申荣