

餐 别		套 餐		品 类		2026/11.2 星期一								2026/11.3 星期二								2026/11.4 星期三								2026/11.5 星期四								2026/11.6 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	红烧大排	大排150	1020	73	55	57	3.7	台湾卤肉盖码饭	五花肉丁120, 香菇20, 杏鲍菇20, 大米100	1440	68	83	108	5.8	金锅爆虾	基围虾120, 锅巴20	1115	67	56	98	5.6	黑椒肉酱意面	肉糜100, 杏鲍菇30, 洋葱20, 意面100	1240	60	71	103	8.6	东坡肉	五花肉150	1580	45	97	133	8.9								
			盐焗鸡腿	鸡琵琶腿150						椒盐排条	排条150						可乐鸭腿	鸭琵琶腿150, 可乐20						五香炸肉	小酥肉150						本帮菜饭	咸肉50, 青菜80, 胡萝卜20, 米饭100													
		小荤	青瓜炒肉片	西葫芦100, 肉片40						肉糜蒸蛋	肉糜40, 鸡蛋液120						爆炒藕丁	莲藕100, 肉糜40						番茄炒蛋	西红柿80, 鸡蛋液80						干锅土豆	土豆120, 洋葱200, 胡萝卜20													
		素菜	清炒杭白菜	杭白菜180						蚝油生菜	生菜180						油豆腐烩白菜	油豆腐20, 白菜150						土豆西兰花	土豆20, 西兰花120						双色银牙	绿豆芽120, 青椒10													
		汤	菠菜鸡蛋汤	菠菜20, 鸡蛋20						玉米排骨汤	玉米20, 排骨20						土豆番茄汤	土豆20, 西红柿20						红薯圆子汤	红薯20, 小圆子20						萝卜肉丝汤	白萝卜20, 肉丝20													
		主食	米饭	150						黑米糕	黑米糕50						米饭	米饭150						蒸玉米	玉米80						脆皮香蕉	脆皮香蕉100													
		套餐 B	大荤	美味小肉圆						小肉圆150	1050						66	58						63	4.2						黑椒肉片盖码饭	肉片100, 杏鲍菇40, 洋葱20, 大米100						1310	72	77	91	5.8	酸汤鱼片	鱼片140, 黑木耳10, 金针菇10, 莴笋10	1085
	盐焗鸡腿			鸡琵琶腿150	椒盐排条	排条150	可乐鸭腿	鸭琵琶腿150, 可乐20	五香炸肉	小酥肉150		本帮菜饭	咸肉50, 青菜80, 胡萝卜20, 米饭100																																
	小荤		青瓜炒肉片	西葫芦100, 肉片40	肉糜蒸蛋	肉糜40, 鸡蛋液120	爆炒藕丁	莲藕100, 肉糜40	番茄炒蛋	西红柿80, 鸡蛋液80		干锅土豆	土豆120, 洋葱200, 胡萝卜20																																
	素菜		清炒杭白菜	杭白菜180	蚝油生菜	生菜180	油豆腐烩白菜	油豆腐20, 白菜150	土豆西兰花	土豆20, 西兰花120		双色银牙	绿豆芽120, 青椒10																																
	汤		菠菜鸡蛋汤	菠菜20, 鸡蛋20	玉米排骨汤	玉米20, 排骨20	土豆番茄汤	土豆20, 西红柿20	红薯圆子汤	红薯20, 小圆子20		萝卜肉丝汤	白萝卜20, 肉丝20																																
	主食		米饭	150	黑米糕	黑米糕50	米饭	米饭150	蒸玉米	玉米80		脆皮香蕉	脆皮香蕉100																																

营养师：申荣