

学生套餐A套				
11.3-11.7				
日期	菜单	原料	重量/克	营养成分
周一	酥脆鸡米花	鸡米花	150	能量 1100 - 1300 千卡 蛋白质 70 - 85 克 脂肪 45 - 55 克 碳水化合物 110 - 130 克 钠 1800 - 2500 毫克
	肉沫炖蛋	鸡蛋液	100	
		肉沫	50	
	烂糊肉丝	白菜	80	
		肉丝	20	
		胡萝卜	10	
		香菇	10	
	青椒土豆丝	土豆	100	
		青椒	20	
	青菜虾皮豆腐汤	青菜	20	
豆腐		20		
虾皮		5		
周二	台湾卤肉盖码饭	五花肉丁	120	能量 1200 - 1450 千卡 蛋白质 55 - 65 克 脂肪 60 - 75 克 碳水化合物 100 - 120 克 钠 1800 - 2500 毫克
		香菇	10	
		洋葱	10	
		杏鲍菇	10	
	蒸南瓜	南瓜	120	
	夜开花炒肉片	夜开花	100	
		肉片	20	
	小炒素鸡	素鸡	100	
		胡萝卜片	10	
		青椒片	10	
奶油粟米羹	粟米	20		
	鸡蛋液	20		
周三	孜然肉片	肉片	120	能量 900 - 1100 千卡 蛋白质 75 - 90 克 脂肪 40 - 50 克 碳水化合物 40 - 55 克 钠 2000 - 2800 毫克
		洋葱	10	
		香菜	10	
		素肠	10	
	客家盐焗鸡	琵琶腿	130	
	雪菜肉末粉皮	雪菜	50	
		肉沫	30	
		粉皮	40	
	黄豆小青菜	青菜	100	
		黄豆	20	
西红柿鸡蛋汤	西红柿	20		
	鸡蛋液	20		
周四	豉油皇牛肉炒面	牛肉丝	30	能量 850 - 1050 千卡 蛋白质 30 - 40 克 脂肪 25 - 35 克 碳水化合物140 - 160 克 钠1600 - 2300 毫克
		面条	100	
		青菜	10	
		豆芽	10	
	黄瓜炒蛋	鸡蛋液	40	
		黄瓜	80	
	茄汁年糕	年糕	60	
	白灼包菜	包菜丝	120	
	肉沫海带汤	肉沫	20	
		海带丝	20	
周五	蒜香鸡翅根	鸡翅根	150	能量 1100 - 1300 千卡 蛋白质 55 - 65 克 脂肪 40 - 50 克 碳水化合物 120 - 140 克 钠 1800 - 2500 毫克
	咸肉菜饭	咸肉	40	
		大米	120	
		青菜	10	
	青蒜肉丝烧萝卜	香菇	10	
		胡萝卜	80	
		肉丝	30	
		青蒜叶	10	
	豆皮杭白菜	杭白菜	100	
		豆皮	20	
番茄豆腐汤	西红柿	20		
	豆腐	20		