

学生套餐B套				
2026/1/26--1/30				
日期	菜单	原料	重量/克	营养成分
周一	酸汤鱼片	上浆龙利鱼片	100	总能量约: 1190千卡 蛋白质约: 62克 脂肪约: 51克 碳水化合物约: 120克 膳食纤维约: 7克
		黑木耳	20	
		金针菇	10	
		光莴笋	20	
	土豆烧鸭块	鸭块	150	
		土豆	30	
	豆腐蒸蛋	内脂豆腐	40	
		鸡蛋液	100	
	三色银牙	绿豆芽	100	
		青椒	10	
		胡萝卜	10	
周二	白菜肉圆汤	肉圆	20	总能量约: 1215千卡 蛋白质约: 61克 脂肪约: 58克 碳水化合物约: 108克 膳食纤维约: 7克
		大白菜	20	
	双色米饭	大米	140	
		番茄	40	
	番茄肉酱盖码饭	肉糜	70	
		洋葱	20	
		米饭	140	
		脆皮鸡腿	140	
周三	蒸紫薯	琵琶腿	140	总能量约: 1335千卡 蛋白质约: 72克 脂肪约: 63克 碳水化合物约: 107克 膳食纤维约: 3克
		紫薯	100	
	香菇青菜	香菇	10	
		青菜	120	
	菌菇肉丝汤	平菇	20	
		肉丝	20	
	泰式油爆虾	基围虾	140	
	咔嗞鸡排	咔嗞鸡排	120	
	黄瓜炒蛋	黄瓜	40	
		鸡蛋液	90	
周四	清炒杭白菜	杭白菜	120	总能量约: 1315千卡 蛋白质约: 58克 脂肪约: 64克 碳水化合物约: 120克 膳食纤维约: 9克
	冬瓜排骨汤	小排块	20	
		冬瓜	20	
	米饭	大米	140	
		番茄	40	
	意式番茄鱼丸意大利面	鱼丸	70	
		青豆	10	
	上校鸡块	上校鸡块	120	
	灌汤小笼包	灌汤小笼包	100	
		西兰花	30	
周五	田园四宝蔬	胡萝卜	30	总能量约: 1370千卡 蛋白质约: 56克 脂肪约: 71克 碳水化合物约: 115克 膳食纤维约: 6克
		木耳	30	
		山药	30	
		桂花小园子汤	20	
	糯米蒸肉丸	小园子	20	
		肉糜	100	
		糯米	5	
	咸肉菜饭	胡萝卜	10	
		咸中方	50	
		青菜	50	
	干锅包菜	胡萝卜	5	
		五花肉片	20	
		卷心菜	90	
	白灼菜心	胡萝卜	10	
		广东菜心	120	
	萝卜肉丝汤	精肉丝	20	
		白萝卜	20	
	米饭	大米	140	