

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	
	白菜肉圆汤	肉圆	20	
		大白菜	20	
	双色米饭	大米	140	
周二	番茄肉酱盖码饭	番茄	40	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
		肉糜	70	
		洋葱	20	
		米饭	140	
	脆皮鸡腿	琵琶腿	140	
	蒸紫薯	紫薯	100	
	香菇青菜	香菇	10	
		青菜	120	
	菌菇肉丝汤	平菇	20	
		肉丝	20	
周三	泰式油爆虾	基围虾	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
	咋噠鸡排	咋噠鸡排	120	
	黄瓜炒蛋	黄瓜	40	
		鸡蛋液	90	
	清炒杭白菜	杭白菜	120	
	冬瓜排骨汤	小排块	20	
		冬瓜	20	
	米饭	大米	140	
周四	意式番茄鱼丸意大利面	番茄	40	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
		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	
	田园四宝蔬	西兰花	30	
		胡萝卜	30	
		木耳	30	
		山药	30	
	桂花小园子汤	小园子	20	
周五	糯米蒸肉丸	肉糜	100	总能量约：1370千卡 蛋白质约：56克3 脂肪约：71克 碳水化合物约：115克 膳食纤维约：6克
		糯米	5	
		胡萝卜	10	
	咸肉菜饭	咸中方	50	
		青菜	50	
		胡萝卜	5	
	干锅包菜	五花肉片	20	
		卷心菜	90	
		胡萝卜	10	
	白灼菜心	广东菜心	120	
	萝卜肉丝汤	精肉丝	20	
		白萝卜	20	
	米饭	大米	140	