

学生套餐B套								
2026/9/7--9/11								
日期	菜单	原料	重量/克	能量 (千卡)	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)	膳食纤维 (克)
周一	金汤百叶包	肉糜	100	1029	60.7	50.6	75.8	4.4
		百叶	20					
		马蹄	20					
	红烧鸭块	鸡腿	100					
		土豆	40					
	肉沫豆腐	豆腐	100					
		肉糜	20					
	豆皮杭白菜	杭白菜	120					
		豆皮	10					
	白菜肉圆汤	白菜	20					
		肉丸	20					
	米饭	大米	200					
周二	番茄滑蛋肉片盖码饭	番茄	130	1328	60.3	44	173.6	11.3
		鸡蛋	40					
		肉片	40					
		米饭	200					
	金沙酥肉	酥肉	140					
	萝卜丝炒蛋	萝卜丝	100					
		蛋液	20					
	蚝油油麦菜	油麦菜	120					
	绿豆西米露	绿豆	30					
		西米露	30					
	萌宠总动员卡通包	卡通包	100					
周三	酸汤鱼片	巴沙鱼块	140	1089	56.8	61.2	75.5	5.6
		金针菇	20					
		莴笋	20					
		黑木耳	10					
	金玉烧肉	五花肉块	120					
		玉米	20					
	包菜炒肉沫	包菜	80					
		肉沫	40					
	清炒鸡毛菜	鸡毛菜	120					
	冬瓜排骨汤	冬瓜	20					
		排骨	30					
	米饭	大米	200					
周四	黑椒猪排堡	黑椒猪排	100	1078	57.5	35.5	131.1	4.1
		汉堡坯	10					
	脆皮鸡腿	鸡腿	120					
	太阳蛋	鸡蛋	20					
	土豆西兰花	土豆	60					
		西兰花	50					
	南瓜圆子汤	南瓜	40					
		圆子	120					
	酸奶	酸奶	100					
	米饭	米饭	200					
周五	香酥大排	大排	120	764	48.2	27	83.6	7
	本帮菜饭	咸腿方	40					
		青菜	40					
		大米	180					
	番茄炒蛋	番茄	100					
		西葫芦	20					
		鸡蛋	10					
	清炒菠菜	菠菜	120					
	萝卜肉丝汤	白萝卜	20					
		肉丝	30					
	水果	水果	100					