

学生套餐A套								
2026/6/22--6/26								
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	金沙酥肉	小酥肉	150	1050	52	38	118	8
	香菇滑鸡	鸡边腿切	150					
		土豆丁	30					
		香菇	10					
	番茄炒蛋	番茄	100					
		鸡蛋	40					
	青椒土豆丝	青椒	20					
		土豆	120					
	冬瓜肉丝汤	冬瓜	20					
肉丝		40						
米饭	米饭	200						
周二	鱼香肉丝盖码饭	肉丝	100	1120	54	42	120	7
		清水笋丝	15					
		胡萝卜	20					
		青椒	10					
		大米	200					
	红烧鸭腿	鸭腿	140					
	脆皮煎饺	煎饺	100					
	清炒油麦菜	油麦菜	120					
	紫菜蛋汤	紫菜	20					
鸡蛋液		40						
周三	泰式咖喱虾	基围虾	150	1080	58	40	110	9
	东坡肉	五花肉片	160					
	干锅土豆片	去皮土豆	80					
		肉片	60					
		胡萝卜	10					
	清炒菠菜	菠菜	120					
	绿豆汤	绿豆	20					
米饭	米饭	200						
周四	番茄培根意面	意大利面	80	1020	48	35	125	8
		西红柿	60					
		培根	80					
		杏鲍菇	20					
	香酥鱼排	鱼排	150					
	蒸玉米	糯玉米	100					
	清炒西兰花	西兰花	60					
		胡萝卜	60					
小丸子甜汤	小丸子	40						
	鸡蛋液	20						
周五	黑椒大排	大排	140	1100	55	41	115	9
	咸肉菜饭	咸中方	50					
		青菜	50					
		胡萝卜	5					
		米饭	180					
	双色杏鲍菇	杏鲍菇	70					
		莴笋肉	50					
		五花肉片	30					
		胡萝卜	10					
	豆皮杭白菜	杭白菜	120					
		豆皮	10					
	罗宋汤	卷心菜	10					
		净土豆大	10					
红肠		4						
洋葱		5						