

学生套餐A套				
2025.12.1--12.5				
日期	菜单	原料	重量/克	营养成分
周一	素肠红烧肉	五花肉块	80	总热量： 750 ~ 950 千卡
		素肠	50	
	咖喱鸡块	琵琶鸡块	90	蛋白质： 35 ~ 45 克
		土豆块	40	
	黄豆芽粉条炒肉丝	黄豆芽	80	脂肪： 25 ~ 40 克
		肉丝	20	
		粉条	20	
	油渣萝卜丝	白萝卜	110	碳水化合物： 95 ~ 115
		大蒜叶	10	
周二	黑椒肉片盖码饭	肉片	80	总热量： 750 ~ 950 千卡
		杏鲍菇	30	
		洋葱	10	
		青椒	10	
	桂花糖藕	糖藕	100	蛋白质： 30 ~ 40 克
	西柠汁鱼排	鱼排	120	脂肪： 20 ~ 30 克
		黑木耳	10	
	木耳绿甘蓝	卷心菜	100	碳水化合物： 120 ~ 140 克
		盒豆腐	10	
		鸭血	10	
		香菇	5	
		笋丝	5	
	酸辣汤	鸡蛋液	10	
		鸭块	100	总热量： 850 ~ 1100 千卡
		白萝卜	40	
		青椒	5	
周三	啤酒鸭	大油豆腐	50	蛋白质： 45 ~ 60 克
		肉沫	50	
		梅干菜	30	
	手工油豆腐塞肉	肉沫	40	脂肪： 30 ~ 50 克
		土豆块	50	
		青椒	10	
	梅干菜肉沫烧土豆	绿豆芽	110	碳水化合物： 95 ~ 120 克
		小米	20	
	青椒绿豆芽	南瓜	20	
		大米	140	
周四	小米南瓜甜汤	肉沫	80	总热量： 950 ~ 1250 千卡
		杏鲍菇	40	
		洋葱	10	
	黑椒肉酱意大利面	鸡蛋液	20	蛋白质： 35 ~ 50 克
		蛋挞皮	30	
		牛奶	20	
		红豆	5	
		淡奶油	5	
	红豆奶香蛋挞	淡奶油	5	脂肪： 40 ~ 60 克
		鸡蛋液	20	
		蛋挞皮	30	
	黄金鸡块	鸡块	120	碳水化合物： 100 ~ 130 克
	时蔬	时蔬	120	
周五	紫菜鸡蛋汤	紫菜	20	
		鸡蛋液	20	
	萝卜烧鸭快	鸭块	100	总热量： 950 ~ 1250 千卡
		白萝卜	50	
		外婆菜	40	
	外婆菜炒饭	鸡蛋液	20	蛋白质： 40 ~ 55 克
		肉片	40	
		千叶豆腐	50	
		洋葱	10	
		芹菜	20	
	干锅千叶豆腐	胡萝卜	20	脂肪： 30 ~ 50 克
		白菜	100	
		粉条	20	
	白菜炖粉条	小圆子	20	碳水化合物： 120 ~ 150 克
		鸡蛋液	20	