

| 学生套餐A套       |          |       |      |                                                               |
|--------------|----------|-------|------|---------------------------------------------------------------|
| 2026/3/2—3/6 |          |       |      |                                                               |
| 日期           | 菜单       | 原料    | 重量/克 | 营养成分                                                          |
| 周一           | 糯米蒸肉圆    | 肉糜    | 150  | 热量 约 1620 kcal<br>蛋白质 约 62 g<br>碳水化合物 约 155 g<br>膳食纤维 约 5.5 g |
|              | 椰香咖喱鸡    | 鸡边腿切块 | 150  |                                                               |
|              |          | 土豆丁   | 30   |                                                               |
|              |          | 胡萝卜丁  | 10   |                                                               |
|              |          | 洋葱    | 5    |                                                               |
|              | 肉糜豆腐     | 中豆腐   | 80   |                                                               |
|              |          | 肉糜    | 60   |                                                               |
|              | 清炒黄心菜    | 黄心菜   | 120  |                                                               |
| 冬瓜肉丝汤        | 冬瓜       | 20    |      |                                                               |
|              | 肉丝       | 40    |      |                                                               |
| 双色米饭         | 双色米饭     | 200   |      |                                                               |
| 周二           | 鱼香肉丝盖码饭  | 肉丝    | 100  | 热量 约 1580 kcal<br>蛋白质 约 48 g<br>碳水化合物 约 185 g<br>膳食纤维 约 3.8 g |
|              |          | 清水笋丝  | 15   |                                                               |
|              |          | 胡萝卜   | 20   |                                                               |
|              |          | 青椒    | 10   |                                                               |
|              | 大米       | 200   |      |                                                               |
|              | 咕咾肉      | 咕咾肉   | 150  |                                                               |
|              | 卡通奶黄包    | 奶黄包   | 100  |                                                               |
|              | 豆皮杭白菜    | 杭白菜   | 120  |                                                               |
| 干豆皮          |          | 10    |      |                                                               |
| 粟米鸡蛋汤        | 粟米       | 20    |      |                                                               |
|              | 鸡蛋液      | 40    |      |                                                               |
| 周三           | 椒盐排条     | 椒盐排条  | 150  | 热量 约 1450 kcal<br>蛋白质 约 65 g<br>碳水化合物 约 140 g<br>膳食纤维 约 6.2 g |
|              | 红烧鸭翅根    | 鸭翅根   | 160  |                                                               |
|              | 黄瓜炒蛋     | 黄瓜    | 80   |                                                               |
|              |          | 鸡蛋液   | 60   |                                                               |
|              |          | 胡萝卜   | 10   |                                                               |
|              | 青椒土豆丝    | 青椒    | 10   |                                                               |
|              |          | 土豆    | 110  |                                                               |
|              | 罗宋汤      | 卷心菜   | 10   |                                                               |
|              |          | 净土豆大  | 10   |                                                               |
| 红肠           |          | 10    |      |                                                               |
| 洋葱           |          | 5     |      |                                                               |
| 玉米饭          | 玉米饭      | 200   |      |                                                               |
| 周四           | 番茄肉酱意大利面 | 意大利面  | 80   | 热量 约 1340 kcal<br>蛋白质 约 52 g<br>碳水化合物 约 145 g<br>膳食纤维 约 8.5 g |
|              |          | 西红柿   | 20   |                                                               |
|              |          | 肉沫    | 80   |                                                               |
|              | 盐酥鸡      | 盐酥鸡   | 150  |                                                               |
|              | 蒸玉米      | 糯玉米   | 100  |                                                               |
|              | 双色花菜     | 西兰花   | 60   |                                                               |
|              |          | 花菜    | 60   |                                                               |
| 青菜鱼丸汤        | 鱼丸       | 40    |      |                                                               |
|              | 青菜       | 20    |      |                                                               |
| 周五           | 萝卜烧鸭块    | 鸭块    | 130  | 热量 约 980 kcal<br>蛋白质 约 52 g<br>碳水化合物 约 80 g<br>膳食纤维 约 6.0 g   |
|              |          | 白萝卜   | 40   |                                                               |
|              | 咸肉菜饭     | 咸中方   | 17   |                                                               |
|              |          | 青菜    | 50   |                                                               |
|              |          | 胡萝卜   | 5    |                                                               |
|              | 水蒸蛋      | 鸡蛋液   | 120  |                                                               |
|              | 白灼菜心     | 广东菜心  | 120  |                                                               |
| 红枣银耳汤        | 红枣片      | 20    |      |                                                               |
|              | 银耳       | 20    |      |                                                               |