

学生套餐B套

2026/5/6--5/9

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)
周三	黑胡椒牛肉粒	土豆	80	1120	60	65	72	8
		牛肉粒	50					
	香酥鸭翅根	鸭翅根	140					
	番茄炒蛋	番茄	120					
		鸡蛋	20					
	清炒菠菜	菠菜	120					
	玉米排骨汤	玉米	20					
排骨		20						
米饭	大米	180						
周四	黄金鱼排堡	汉堡	50	1350	55	65	135	8
		鱼排	90					
	薯条/番茄酱	薯条	120					
		番茄酱	9					
	蛋挞	蛋挞	100					
	白灼西兰花	西兰花	120					
桂花圆子汤	桂花	10						
	圆子	40						
周五	香酥大排	大排	120	1280	65	60	125	9
	扬州炒饭	方腿	40					
		鸡蛋	40					
		玉米粒	10					
		青豆	10					
		大米	140					
	花菜烩肉片	包菜	100					
		去皮五花肉片	20					
		胡萝卜	10					
	清炒菠菜	菠菜	120					
萝卜肉丝汤	白萝卜	20						
	肉丝	30						
周六	酸汤鱼片	巴沙鱼块	140	1250	75	60	100	8
		金针菇	20					
		莴笋	20					
		黑木耳	10					
	秘制香烤鸡腿	琵琶腿	140					
	肉糜豆腐	肉沫	80					
		豆腐	40					
	葱油南瓜	南瓜	120					
	海带大骨汤	海带	20					
排骨		30						
米饭	大米	200						