

学生套餐A套

2026/3/30--4/3

日期	菜单	原料	重量/克	能量 (千)	蛋白质	脂肪 (克)	碳水化合物	膳食纤维
周一	玉米蒸肉圆	肉糜	150	1050	48	35	135	8
		玉米粒	20					
	椰香咖喱鸡	鸡边腿切块	150					
		土豆丁	30					
		胡萝卜丁	10					
		洋葱	5					
	番茄炒蛋	番茄	100					
		鸡蛋	40					
	清炒菠菜	菠菜	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	980	42	30	140	7
		清水笋丝	15					
		胡萝卜	20					
		青椒	10					
		大米	200					
	肉糜炖蛋	肉糜	100					
		鸡蛋	40					
	卡通奶黄包	奶黄包	100					
	香菇菜心	香菇	20					
		菜心	100					
	粟米鸡蛋汤	粟米	20					
鸡蛋液		40						
周三	椒盐排条	椒盐排条	150	1100	50	38	145	9
	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					
米饭	米饭	200						
周四	番茄肉酱意大利面	意大利面	80	1020	44	32	150	8
		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	红烧鸭块	鸭块	130	1080	46	36	142	8
		白萝卜	40					
	咸肉菜饭	咸中方	17					
		青菜	50					
		胡萝卜	20					
		米饭	180					
	京酱肉丝	鸡丝	80					
		胡萝卜	30					
		黄瓜	10					
		京葱	20					
	蚝油生菜	生菜	120					
	红枣银耳汤	红枣片	20					
		银耳	20					
	银耳雪梨汤	梨	20					
银耳		20						