

学生套餐A套

2026/6/29--6/30

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	台湾卤肉盖码饭	五花肉丁	110	1050	52	58	85	6
		杏鲍菇	20					
		洋葱	10					
		香菇	20					
		大米	120					
	锅包肉	锅包肉	150					
	五香卤蛋	鸡蛋	100					
	青椒土豆丝	青椒	120					
土豆		10						
白菜肉圆汤	白菜	20						
	肉圆	20						
周二	番茄肉酱螺丝面	螺丝面	80	970	48	45	92	8
		西红柿	20					
		肉糜	80					
	奥尔良烤鸡腿	鸡腿	120					
		薯条	100					
	田园四宝蔬	西兰花	30					
		胡萝卜	30					
		木耳	30					
		山药	30					
	圆子西米露	小圆子	20					
西米		20						