

学生套餐B套

2026/6/15--6/18

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	菠萝咕咾肉	盐酥鸡	120	670	30	24	82	6.8
		菠萝	20					
	香烤鸭翅根	鸭翅根	140					
	包菜炒肉片	卷心菜	100					
		去皮五花肉片	40					
		胡萝卜	20					
	清炒菜心	菜心	120					
	番茄蛋汤	番茄	20					
鸡蛋		20						
米饭	米饭	180						
周二	番茄牛肉盖码饭	牛肉	60	700	34	25	86	7
		番茄	40					
		豆皮	20					
		大米	140					
	椒盐脆皮鸡柳	鸡柳	150					
	五香卤蛋	鸡蛋	100					
	青椒土豆丝	青椒	120					
		土豆	10					
紫菜虾皮汤	紫菜	20						
	虾皮	20						
周三	宫爆龙利鱼	龙利鱼柳	140	770	38	33	83	7
		黄瓜丁	20					
		胡萝卜丁	20					
	元宝红烧肉	五花肉	120					
		鹌鹑蛋	20					
	肉糜豆腐	肉糜	40					
		中豆腐	80					
	蚝油生菜	生菜	120					
绿豆红薯汤	绿豆	20						
	红薯	20						
米饭	大米	180						
周四	猪扒汉堡	猪肉饼	100	660	32	22	84	7.3
		汉堡胚	50					
	香酥鸡腿	鸡腿	120					
	蒸红薯	红薯	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						