

学生套餐A套				
2026/1/5-2026/1/9				
日期	菜单	原料	重量/克	营养成分
周一	东坡大肉	大肉	120	热量 1314~1543 kcal 蛋白质 55~67 g 碳水化合物 120~136 g 膳食纤维 8.5~12.5 g
	宫爆鸡丁	鸡丁	120	
		黄瓜	30	
		胡萝卜	20	
	西芹山药肉片	上浆肉片	20	
		西芹	20	
		山药	60	
	蒜蓉青菜	青菜	130	
	玉米番茄小排汤	玉米	20	
		小排	20	
		番茄	5	
	双色米饭	小米	20	
		大米	120	
周二	肥牛滑蛋盖码饭	肥牛	100	热量 1240~1420 kcal 蛋白质 74~89 g 40~60 g 碳水化合物 133~153 g 膳食纤维 7.5~12 g
		鸡蛋	30	
		西红柿	20	
		大米	140	
	茄汁锅包肉	锅包肉	120	
	卡通小鸡奶黄包	奶黄包	70	
	杭白菜豆皮	杭白菜	120	
		干豆皮	20	
	鸡茸粟米蛋花羹	鸡肉糜	15	
		鸡蛋	20	
		粟米	15	
周三	百叶结烧肉	百叶结	30	热量 1345~1540 kcal 蛋白质 68~83 g 40~60 g 碳水化合物 116~132 g 膳食纤维 7~11.5 g
		五花肉	120	
	奥尔良烤鸡腿	琵琶腿	140	
	蚝油土豆炒肉片	净土豆	100	
		肉片	20	
	清炒鸡毛菜	鸡毛菜	120	
	海带大骨汤	海带	20	
		排骨	20	
	玉米饭	大米饭	120	
		玉米粒	20	
周四	菌菇肉酱意面	杏鲍菇	70	热量 1150~1280 kcal 蛋白质 50~62 g 40~60 g 碳水化合物 110~130 g 膳食纤维 11~16 g
		肉末	70	
		洋葱	10	
		意面	80	
	椒盐雪花排条	雪花排条	120	
	蒸紫薯	紫薯	100	
	葱油菜心	广东菜心	120	
	奶油玉米糊	玉米糝	30	
		胡萝卜	10	
周五	红烧鸭翅根	鸭翅根	120	热量 825~945 kcal 蛋白质 54~66 g 碳水化合物 100~120 g 膳食纤维 6.5~10 g
	扬州炒饭	方腿	40	
		鸡蛋	40	
		玉米粒	10	
		青豆	10	
		大米	120	
	麻婆豆腐	中豆腐	100	
		肉末	20	
	蒜香黄心菜	黄心菜	120	
	肉丝冬瓜汤	白萝卜	20	
		肉丝	20	