

学生套餐B套

2026/6/22--6/26

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	红烧肉焖土豆	五花肉块	150	1100	54	42	120	8
		去皮土豆	30					
	香菇滑鸡	鸡边腿切块	150					
		土豆丁	30					
		去根香菇	10					
	番茄炒蛋	番茄	100					
		鸡蛋	40					
	青椒土豆丝	青椒	20					
		土豆	120					
冬瓜肉丝汤	冬瓜	20						
	肉丝	40						
米饭	米饭	200						
周二	黑椒猪柳盖码饭	杏鲍菇	40	1130	55	44	122	7
		猪柳	120					
		大米	200					
	红烧鸭腿	鸭腿	140					
	脆皮煎饺	煎饺	100					
	清炒油麦菜	油麦菜	120					
	紫菜蛋汤	紫菜	20					
鸡蛋液		40						
周三	五彩巴沙鱼	上浆鱼丁	90	1090	59	41	112	9
		胡萝卜	20					
		莴笋肉	30					
		玉米粒	10					
		黑木耳	10					
	东坡肉	五花肉片	160					
	干锅土豆片	去皮土豆	80					
		肉片	60					
		胡萝卜	10					
	清炒菠菜	菠菜	120					
绿豆汤	绿豆	20						
米饭	米饭	200						
周四	奥尔良鸡腿堡	奥尔良鸡排腿	100	1050	50	38	125	8
		汉堡胚	50					
	香酥鱼排	鱼排	150					
	蒸玉米	糯玉米	100					
	清炒西兰花	西兰花	60					
		胡萝卜	60					
	小丸子甜汤	小丸子	40					
鸡蛋液		20						
周五	香酥鸭	鸭琵琶腿	140	1110	56	42	116	9
	咸肉菜饭	咸中方	50					
		青菜	50					
		胡萝卜	5					
		米饭	180					
	双色杏鲍菇	杏鲍菇	70					
		莴笋肉	50					
		五花肉片	30					
		胡萝卜	10					
	豆皮杭白菜	杭白菜	120					
		豆皮	10					
	罗宋汤	卷心菜	10					
净土豆大		10						
红肠		4						
洋葱		5						