

学生套餐A套				
10.20---10.24				
日期	菜单	原料	重量/克	营养成分
周一	黄豆烧蹄膀	黄豆	20	总热量：850 - 1000 千卡 蛋白质：55 - 65 克 脂肪：30 - 45 克 碳水化合物：80 - 95 克 膳食纤维：10 - 15 克
		蹄膀	100	
	家烧鸭块	鸭块	120	
		青红椒	5	
		白萝卜	10	
	烂糊肉丝	肉丝	20	
		白菜	120	
		胡萝卜	10	
		香菇	10	
	蒜蓉青菜	青菜	140	
周二	酸汤肥牛饭	肥牛卷	120	总热量：950 - 1150 千卡 蛋白质：40 - 50 克 脂肪：35 - 50 克 碳水化合物：110 - 130 克 膳食纤维：8 - 12 克
		金针菇	30	
		莴笋丝	20	
	蒸红薯	红薯	100	
		肉末	30	
	肉末烧凉粉	凉粉	80	
		青菜	100	
	什锦炒素	木耳	5	
		面筋	20	
		玉米粒	20	
周三	粉蒸肉	带皮五花肉	120	总热量：1000 - 1200 千卡 蛋白质：50 - 60 克 脂肪：40 - 55 克 碳水化合物：110 - 130 克 膳食纤维：5 - 8 克
		鸡腿	120	
	烩三鲜	小排	80	
		鹌鹑蛋	20	
		木耳	5	
		莴笋块	15	
	蒜香海带丝	海带丝	120	
		西红柿	20	
	西红柿鸡蛋汤	鸡蛋液	20	
		大米	140	
周四	番茄肉酱意面	肉糜	40	总热量：1050 - 1300 千卡 蛋白质：40 - 50 克 脂肪：45 - 60 克 碳水化合物：130 - 160 克 膳食纤维：10 - 15 克
		西红柿	40	
		意面	80	
	蒸南瓜	南瓜	110	
	孜然薄脆	手工薄脆	120	
	黄豆青菜	黄豆	20	
		青菜	120	
	酸辣汤	肉丝	10	
		豆腐	5	
		香菇	5	
		笋丝	5	
		黑木耳	5	
		葫芦卜	5	
		鸡蛋液	5	
周五	香酥鸭	鸭翅根	120	总热量：950 - 1150 千卡 蛋白质：45 - 55 克 脂肪：35 - 50 克 碳水化合物：100 - 120 克 膳食纤维：8 - 12 克
	上汤西兰花	西兰花	100	
		火腿粒	10	
		皮蛋	10	
	红烧冬瓜	冬瓜块	120	
		鸡蛋液	20	
	扬州炒饭	方腿	20	
		青豆粒	10	
		玉米粒	10	
		白萝卜丝	20	
	肉丝萝卜汤	瘦肉丝	15	