

学生套餐A套

2026/4/07--4/10

日期	菜单	原料	重量/克	能量 (千)	蛋白质	脂肪 (克)	碳水化合物	膳食纤维
周二	杏鲍菇滑鸡丁盖码饭	上浆鸡丁	120	1220	57	49	148	9
		杏鲍菇	40					
		黄瓜	10					
		胡萝卜	10					
		米饭	200					
	上校鸡块	上校鸡块	140					
	太阳蛋	太阳蛋	100					
	青椒土豆丝	土豆丝	120					
		青椒	20					
番茄蛋花汤	番茄	30						
	鸡蛋	30						
周三	玉米烧肉	黄玉米	40	1150	57	44	132	10
		五花肉	120					
	秘制烤鸡腿	琵琶腿	140					
	蚝油土豆炒肉片	净土豆	80					
		肉片	40					
	清炒鸡毛菜	鸡毛菜	120					
	海带大骨汤	海带	20					
		排骨	30					
米饭	大米	200						
周四	菌菇肉酱意面	杏鲍菇	70	1090	47	38	146	8
		肉末	70					
		洋葱	10					
		意面	80					
	椒盐雪花排条	雪花排条	120					
	蛋奶流心玉米包	玉米包	100					
	葱油菜心	本地菜心	120					
	桂花圆子汤	桂花	10					
圆子		40						
周五	咖喱鸡块	鸡块	140	1140	51	41	150	9
		去皮土豆	20					
		胡萝卜	20					
	扬州炒饭	方腿	40					
		鸡蛋	40					
		玉米粒	10					
		青豆	10					
		大米	180					
	花菜烩肉片	包菜	100					
		去皮五花肉片	20					
		胡萝卜	10					
	清炒菠菜	菠菜	120					
	萝卜肉丝汤	白萝卜	20					
肉丝		30						