餐别	套餐	品类	2026/10.19 星期一							2026/10.20 星期二							2026/10.21 星期三							2026/10.22 星期四							2026/10.23 星期五						
			菜品	原料(g)	热量g	蛋白质g	脂肪g	碳水化合物g	膳食纤维g	菜品	原料(g)	热量g	蛋白质g	脂肪g	碳水化合物g	膳食纤维g	菜品	原料(g)	热量g	蛋白质g	脂肪g	碳水化合物g	膳食纤维g	菜品	原料(g)	热量g	蛋白质g	脂肪g	碳水化合物g	膳食纤维g	菜品	原料(g)	热量g	蛋白质g	脂肪g	碳水化合物g	膳食纤维g
午餐	套餐A	大荤	红焖素鸡烧肉	素鸡30，五花肉150	1735	65	92	75	6.6	黑椒猪柳盖码饭	猪柳150，杏鲍菇40，洋葱20，大米120	1096	72	53	70	7.2	虾仁炖蛋	虾仁100，鸡蛋80	1067	82	50	68	3.2	番茄肉酱贝壳面	西红柿60，肉糜80	1272	53	63	167	9.2	红烧鸭腿	鸭腿150	1119	56	46	115.3	5.7
			香菇滑鸡	鸡块150，香菇20，土豆20						金玉酥肉	小酥肉150						萝卜烧鸭	鸭块180，白萝卜35						火山石烤肠	烤肠100						本帮菜饭	咸肉30，青菜60，胡萝卜20，大米120					
		小荤	干锅包菜	包菜150，五花肉片40						海带炒肉丝	海带150，肉丝40						黄瓜炒肉	黄瓜120，肉片50						薯条/番茄酱	薯条100，番茄酱10						干锅土豆	肉片40，土豆120					
		素菜	清炒米苋	米苋180						木耳白菜	白菜150，木耳30						三色银牙	绿豆芽150，青椒10，胡萝卜20						土豆西兰花	西兰花150，土豆20						清炒杭白菜	杭白菜180					
		汤	白菜肉丸汤	白菜20，肉丸20						南瓜圆子汤	南瓜20，圆子20						冬瓜排骨汤	冬瓜30，排骨20						罗宋汤	西红柿20，土豆20，包菜10，方腿20						紫菜蛋花汤	紫菜20，鸡蛋20					
		主食	米饭	150						蒸饺*3	蒸饺100						米饭	150						米糕	米糕100						柿柿如意卡通包	卡通包100					
	套餐B	大荤	红烧狮子头	肉糜150，马蹄20	1562	73	63	76	6.5	番茄滑蛋肉片盖码饭	西红柿40，鸡蛋50，肉片100，大米120	1046	69	55	67	6	酸汤鱼片	鱼片140，金针菇20，莴笋20	978	78	45	66	3.8	香酥鸡排堡	鸡排100，汉堡胚50	1223	53	65	147	8.4	香酥大排	大排150	1106	59	44	118.3	5.7
			香菇滑鸡	鸡块150，香菇20，土豆20						金玉酥肉	小酥肉150						萝卜烧鸭	鸭块180，白萝卜35						火山石烤肠	烤肠100						本帮菜饭	咸肉30，青菜60，胡萝卜20，大米120					
		小荤	干锅包菜	包菜150，五花肉片40						海带炒肉丝	海带150，肉丝40						黄瓜炒肉	黄瓜120，肉片50						薯条/番茄酱	薯条100，番茄酱10						干锅土豆	肉片40，土豆120					
		素菜	清炒米苋	米苋180						木耳白菜	白菜150，木耳30						三色银牙	绿豆芽150，青椒10，胡萝卜20						土豆西兰花	西兰花150，土豆20						清炒杭白菜	杭白菜180					
		汤	白菜肉丸汤	白菜20，肉丸20						南瓜圆子汤	南瓜20，圆子20						冬瓜排骨汤	冬瓜30，排骨20						罗宋汤	西红柿20，土豆20，包菜10，方腿20						紫菜蛋花汤	紫菜20，鸡蛋20					
		主食	米饭	150						蒸饺*3	蒸饺100						米饭	150						米糕	100						柿柿如意卡通包	卡通包100					

营养师：申荣