

2026/10.12 星期一										2026/10.13 星期二										2026/10.14 星期三										2026/10.15 星期四										2026/10.16 星期五									
餐别	套餐	品类	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	萝卜红烧肉	五花肉150，白萝卜35	1150	56	64	92	7.8	台湾卤肉盖码饭	五花肉丁120，香菇20，杏鲍菇30，米饭100	1473	70	78	129	6.5	避风塘炒虾	基围虾120，面包糠10	1030	59	54	82	4.6	黑椒肉酱意面	杏鲍菇70，肉糜80，意面100	1450	60	73	149	9	红烧鸭腿	鸭腿150	950	52	45	90	8.2												
			新疆大盘鸡	鸡块150，土豆30，西红柿20						椒盐排条	椒盐排条150						葱香蒸鸡腿	鸡腿150						金黄酥块	金黄酥块150						扬州炒饭	方腿20，青豆20，玉米20，鸡蛋60，米饭100																	
		小荤	包菜炒肉	包菜100，五花肉片50						番茄炒蛋	西红柿80，鸡蛋80						黄瓜炒肉片	黄瓜100，肉片40						太阳蛋	鸡蛋100						肉糜豆腐	肉糜40，豆腐150																	
		素菜	清炒杭白菜	杭白菜180，						香菇青菜	香菇20，青菜150						蚝油生菜	生菜180						清炒西兰花	西兰花150						蒜香油麦菜	油麦菜180																	
		汤	肉丝冬瓜汤	肉丝20，冬瓜30						白菜肉丸汤	白菜20，肉丸20						番茄蛋汤	番茄20，鸡蛋20						红薯圆子汤	红薯20，圆子20						银耳雪梨汤	银耳20，雪梨20																	
		主食	米饭	大米180						黑米糕	黑米糕100						米饭	大米180						脆皮香蕉	脆皮香蕉100						蒸玉米	玉米100																	
		套餐B	大荤	三色牛肉粒						牛肉粒120，杏鲍菇20，胡萝卜10	920						62	38						88	8.2						蚝油肉片盖码饭	肉片150，洋葱30，米饭100						1403	76	74	124	6.2	五彩鱼片	鱼片120，黑木耳10，玉米20，青豆20，胡萝卜10	860	59	37	77	5.6
	新疆大盘鸡			鸡块150，土豆30，西红柿20	椒盐排条	椒盐排条150	葱香蒸鸡腿	鸡腿150	金黄酥块	金黄酥块150		扬州炒饭	方腿20，青豆20，玉米20，鸡蛋60，米饭100																																				
	小荤		包菜炒肉	包菜100，五花肉片50	番茄炒蛋	西红柿80，鸡蛋80	黄瓜炒肉片	黄瓜100，肉片40	太阳蛋	鸡蛋100		肉糜豆腐	肉糜40，豆腐150																																				
	素菜		清炒杭白菜	杭白菜180，	香菇青菜	香菇20，青菜150	蚝油生菜	生菜180	清炒西兰花	西兰花150		蒜香油麦菜	油麦菜180																																				
	汤		肉丝冬瓜汤	肉丝20，冬瓜30	白菜肉丸汤	白菜20，肉丸20	番茄蛋汤	番茄20，鸡蛋20	红薯圆子汤	红薯20，圆子20		银耳雪梨汤	银耳20，雪梨20																																				
	主食		米饭	大米180	黑米糕	黑米糕100	米饭	大米180	脆皮香蕉	脆皮香蕉100		蒸玉米	玉米100																																				

营养师：中荣