

学生套餐A套

2026/6/1--6/5

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	黑椒肉酱意面	杏鲍菇	70	880	43	29	105	7
		肉末	70					
		洋葱	10					
		意面	80					
	脆皮鸡腿	鸡腿	120					
	清蒸玉米	玉米	50					
	土豆西兰花	土豆	20					
		西兰花	100					
南瓜圆子汤	南瓜	10						
	圆子	40						
周二	咖喱鸡丁盖码饭	鸡丁	100	895	44	29	109	6
		咖喱	20					
		杏鲍菇	40					
		黄瓜	10					
		胡萝卜	10					
		米饭	200					
	金沙酥肉	酥肉	140					
	萝卜丝炒蛋	萝卜丝	100					
		蛋液	20					
	蚝油油麦菜	油麦菜	120					
绿豆西米露	绿豆	30						
	西米露	30						
周三	避风塘炒虾	咸蛋黄	40	945	50	34	99	7
		虾	120					
	金玉烧肉	五花肉块	120					
		玉米	20					
	包菜炒肉沫	包菜	80					
		肉沫	40					
	清炒鸡毛菜	鸡毛菜	120					
冬瓜排骨汤	冬瓜	20						
	排骨	30						
米饭	大米	200						
周四	鱼香肉丝	肉丝	120	912	49	32	102	6
		笋丝	30					
		胡萝卜	30					
	萝卜烧鸭	鸭块	120					
		萝卜	20					
	西芹山药肉片	西芹	60					
		山药	50					
		肉片	40					
	豆皮杭白菜	杭白菜	120					
		豆皮	10					
白菜肉圆汤	白菜	20						
	肉圆	20						
米饭	米饭	200						
周五	红烧狮子头	肉沫	140	928	49	32	104	7
		马蹄	20					
		胡萝卜	20					
	牛肉青豆炒饭	牛肉	40					
		鸡蛋	40					
		玉米粒	10					
		青豆	10					
		大米	180					
	番茄炒蛋	番茄	100					
		西葫芦	20					
		鸡蛋	10					
	清炒菠菜	菠菜	120					
萝卜肉丝汤	白萝卜	20						
	肉丝	30						