

学生套餐A套				
2026/1/26--1/30				
日期	菜单	原料	重量/克	营养成分
周一	玉米红烧肉	五花肉块	40	总能量约：1240千卡 蛋白质约：56克 脂肪约：65克 碳水化合物约：120克 膳食纤维约：5克
		玉米	45	
	土豆烧鸭块	鸭块	150	
		土豆	30	
	豆腐蒸蛋	内脂豆腐	40	
		鸡蛋液	100	
	三色银牙	绿豆芽	100	
		青椒	10	
		胡萝卜	10	
周二	白菜肉圆汤	肉圆	20	总能量约：1180千卡 蛋白质约：61克 脂肪约：59克 碳水化合物约：100克 膳食纤维约：8克
		大白菜	20	
		大米	140	
		腐竹肉糜盖码饭	肉末	
	脆皮鸡腿	胡萝卜丁	50	
		腐竹	40	
		米饭	140	
		琵琶腿	140	
周三	香菇青菜	紫薯	100	总能量约：1320千卡 蛋白质约：63克 脂肪约：63克 碳水化合物约：110克 膳食纤维约：3克
		香菇	10	
	菌菇肉丝汤	青菜	120	
		平菇	20	
	土豆红蹄髈	肉丝	20	
		蹄髈块	120	
	冬瓜排骨汤	土豆丁	40	
		小排块	20	
	米饭	冬瓜	20	
周四	黑椒菌菇肉酱意大利面	大米	140	总能量约：1350千卡 蛋白质约：62克 脂肪约：68克 碳水化合物约：120克 膳食纤维约：8克
		杏鲍菇	40	
		肉糜	50	
	上校鸡块	洋葱	20	
		上校鸡块	120	
	田园四宝蔬	灌汤小笼包	100	
		西兰花	30	
		胡萝卜	30	
		木耳	30	
周五	干锅包菜	山药	30	总能量约：1310千卡 蛋白质约：56克 脂肪约：62克 碳水化合物约：125克 膳食纤维约：6克
		小园子	20	
		桂花小园子汤	桂花小园子汤	
		陈皮鸭腿	鸭排腿	
	萝卜肉丝汤	咸中方	150	
		青菜	50	
		胡萝卜	5	
	米饭	五花肉片	20	
		卷心菜	90	