

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	
	双色米饭	大米	140	
	腐竹肉糜盖码饭	肉末	50	
		胡萝卜丁	40	
		腐竹	40	
		米饭	140	
周三	脆皮鸡腿	琵琶腿	140	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
	蒸紫薯	紫薯	100	
	香菇青菜	香菇	10	
		青菜	120	
	菌菇肉丝汤	平菇	20	
		肉丝	20	
周四	土豆红蹄髈	蹄髈块	120	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
		土豆丁	40	
	咔嗞鸡排	咔嗞鸡排	120	
	黄瓜炒蛋	黄瓜	40	
		鸡蛋液	90	
	清炒杭白菜	杭白菜	120	
	冬瓜排骨汤	小排块	20	
		冬瓜	20	
	米饭	大米	140	
周五	黑椒菌菇肉酱意大利面	杏鲍菇	40	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
		肉糜	50	
		洋葱	20	
	上校鸡块	上校鸡块	120	
	灌汤小笼包	灌汤小笼包	100	
		西兰花	30	
	田园四宝蔬	胡萝卜	30	
		木耳	30	
		山药	30	
		小园子	20	
周五	陈皮鸭腿	鸭排腿	150	
	咸肉菜饭	咸中方	50	
		青菜	50	
		胡萝卜	5	
	干锅包菜	五花肉片	20	
		卷心菜	90	
		胡萝卜	10	
	白灼菜心	广东菜心	120	
	萝卜肉丝汤	精肉丝	20	
		白萝卜	20	
	米饭	大米	140	