

学生套餐A套				
2025/12/22-2025/12/26				
日期	菜单	原料	重量/克	营养成分
周一	酥炸龙利鱼	龙利鱼	120	热量 950-1100 kcal 蛋白质 45-55 g 碳水化合物 130-150 g 脂肪 38-48 g 膳食纤维 7-10 g
	新疆大盘鸡	鸡块	130	
		土豆块	20	
		青椒	10	
		洋葱	10	
		青椒	10	
	肉末粉丝	粉丝	100	
	炒黄心菜	肉末	20	
		黄心菜	130	
	黄豆肉丝冬瓜汤	肉丝	20	
		冬瓜	20	
		黄豆	5	
周二	双色米饭	黑米	20	热量 850-980 kcal 蛋白质 40-48 g 碳水化合物 90-110 g 脂肪 35-45 g 膳食纤维 6-8 g
		大米	120	
	日式咖喱牛肉盖码饭	牛腩	100	
		胡萝卜	10	
		土豆	20	
		洋葱	10	
	椒盐排条	排条	130	
	南瓜红豆卷	南瓜红豆卷	80	
	香菇青菜	青菜	120	
		香菇	10	
	彩色小汤圆	小汤圆	20	
		鸡蛋	20	
周三	外婆红烧肉	五花肉	120	热量 720-840 kcal 蛋白质 30-36 g 碳水化合物 88-100 g 脂肪 24-32 g 膳食纤维 3.2-4.8 g
		白萝卜	30	
	葱香蒸鸡腿	琵琶腿	130	
	黄瓜炒肉片	黄瓜	80	
		肉片	20	
		木耳	10	
		胡萝卜	10	
	青椒土豆丝	土豆	110	
		青椒	10	
		鸡蛋	20	
		番茄	20	
	玉米粒饭	大米	120	
		玉米粒	20	
周四	意式肉酱斜管面	肉沫	80	热量 1050-1200 kcal 蛋白质 42-50 g 碳水化合物 135-155 g 脂肪 45-55 g 膳食纤维 8-11 g
		西芹	30	
		胡萝卜	10	
		斜管面	100	
	台式烤肠	烤肠	80	
	薯条	薯条	120	
	清炒西兰花	西兰花	120	
	罗宋汤	红肠	10	
		洋葱	5	
		卷心菜	5	
		西红柿	5	
		土豆	5	
周五	红烧鸭腿	鸭边腿	140	热量 980-1120 kcal 蛋白质 48-58 g 碳水化合物 120-140 g 脂肪 36-46 g 膳食纤维 9-12 g
	扬州炒饭	方腿	30	
		鸡蛋	30	
		玉米粒	15	
		青豆粒	15	
		米饭	100	
	双菇炒肉丝	海鲜菇	60	
		金针菇	40	
		肉丝	20	
	蒜香油麦菜	油麦菜	130	
	小米南瓜汤	南瓜	20	
		小米	20	