

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	新疆大盘鸡	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	
		鸡块	130		
		土豆块	20		
		青椒	10		
		洋葱	10		
		青椒	10		
	肉末粉丝	粉丝	100		
		肉末	20		
	炒黄心菜	黄心菜	130		
	黄豆肉丝冬瓜汤	肉丝	20		
周二		冬瓜	20		
		黄豆	5		
双色米饭	黑米	20			
	大米	120			
日式咖喱牛肉盖码饭	牛腩	100	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		
	胡萝卜	10			
	土豆	20			
	洋葱	10			
	椒盐排条	130			
	南瓜红豆卷	80			
周三	黄瓜炒肉片	香菇青菜	120		
		香菇	10		
		小汤圆	20		
		鸡蛋	20		
		外婆红烧肉	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	130		
		琵琶腿	130		
		黄瓜	80		
		肉片	20		
周四	意式肉酱斜管面	木耳	10		
		胡萝卜	10		
		土豆	110		
		青椒	10		
		鸡蛋	20		
		番茄	20		
		玉米粒饭	120		
		大米	120		
		玉米粒	20		
		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	
周五	扬州炒饭	西芹	30		
		胡萝卜	10		
		斜管面	100		
		台式烤肠	80		
		烤肠	80		
		薯条	120		
		清炒西兰花	120		
		西兰花	120		
		红肠	10		
		洋葱	5		
	罗宋汤	卷心菜	5		
		西红柿	5		
		土豆	5		
		红烧鸭腿	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	
		方腿	30		
		鸡蛋	30		
		玉米粒	15		
		青豆粒	15		
		米饭	100		
		海鲜菇	60		
	双菇炒肉丝	金针菇	40		
		肉丝	20		
		蒜香油麦菜	130		
	小米南瓜汤	南瓜	20		
		小米	20		