

学生套餐A套								
2026/5/18--5/22								
日期	菜单	原料	重量/克	能量 (千)	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	碳水化 合物	膳食纤 维
周一	椒盐排条	排条	130	1030	51	61	64	5
	红烧鸭块	鸭块	100					
		青椒	40					
	花菜肉片	花菜	100					
		去皮五花肉片	40					
		胡萝卜	20					
	清炒油麦菜	油麦菜	120					
	番茄蛋汤	番茄	20					
鸡蛋		20						
米饭	米饭	140						
周二	台湾卤肉盖码饭	五花肉丁	110	1365	68	74	102	7
		杏鲍菇	20					
		洋葱	10					
		香菇	20					
		大米	120					
	椒盐脆皮鸡柳	鸡柳	150					
	酱香卤蛋	鸡蛋	100					
	青椒土豆丝	青椒	120					
		土豆	10					
	紫菜虾皮汤	紫菜	20					
虾皮		20						
周三	油爆虾	基围虾	140	1240	62	73	84	5
	土豆红烧肉	五花肉	120					
		土豆	20					
	肉糜豆腐	肉糜	40					
		中豆腐	80					
	香菇青菜	青菜	120					
		香菇	10					
	海带肉丝汤	黄海带	20					
肉丝		40						
米饭	大米	180						
周四	番茄肉酱螺丝面	螺丝面	80	1145	52	45	130	11
		西红柿	20					
		肉糜	80					
	香酥鸡腿	鸡腿	120					
	清蒸玉米	玉米	100					
	土豆西兰花	西兰花	80					
		土豆块	40					
	红薯园子汤	红薯块	20					
圆子		20						
周五	秘制鸭腿	鸭腿	140	940	44	44	95	7
	扬州炒饭	方腿	40					
		鸡蛋	40					
		玉米粒	20					
		青豆	10					
		米饭	140					
		西葫芦肉片	西葫芦					
	西葫芦肉片	肉片	20					
		青椒	10					
		木耳炒山药	木耳					
	木耳炒山药	山药	10					
		银耳雪梨汤	梨					
银耳雪梨汤	银耳	20						