

学生套餐A套

9.22—9.26、9.28

| 日期     | 菜单      | 原料    | 重量/克 | 营养成分  |
|--------|---------|-------|------|---|
| 周一     | 萝卜红烧肉   | 白萝卜   | 30   | 能量 (kcal): 1450 - 1750<br>蛋白质 (g): 75 - 95<br>脂肪 (g): 55 - 75<br>碳水 (g): 145 - 170                        |
|        |         | 五花肉   | 90   |   |
|        | 虾仁炒蛋    | 青豆    | 20   |   |
|        |         | 虾仁,   | 40   |   |
|        | 青椒土豆肉丝  | 鸡蛋    | 40   |   |
|        |         | 肉丝    | 20   |   |
|        |         | 土豆    | 70   |   |
|        |         | 青椒    | 10   |   |
| 木耳白菜   | 胡萝卜     | 5     |      |   |
|        | 大白菜     | 100   |      |   |
| 夜开花豆腐汤 | 木耳      | 5     |      |   |
|        | 夜开花     | 20    |      |   |
| 米饭     | 豆腐      | 30    |      |   |
|        | 大米      | 140   |      |   |
| 周二     | 香菇滑鸡盖码饭 | 鸡块    | 80   | 能量 (kcal): 1250 - 1500<br>蛋白质 (g): 65 - 80<br>脂肪 (g): 45 - 60<br>碳水 (g): 150 - 170<br>钠 (mg): 1600 - 2300 |
|        |         | 土豆    | 30   |   |
|        |         | 香菇    | 10   |   |
|        |         | 大米    | 140  |   |
|        | 面筋塞肉    | 面筋    | 10   |   |
|        |         | 肉糜    | 70   |   |
|        | 青菜豆皮    | 青菜    | 100  |   |
|        |         | 豆皮    | 10   |   |
| 番茄土豆汤  | 番茄      | 20    |      |   |
|        | 土豆      | 20    |      |   |
| 周三     | 本帮酱烧鸭   | 鸭翅根   | 125  | 能量 (kcal): 1100 - 1300<br>蛋白质 (g): 70 - 85<br>脂肪 (g): 45 - 55<br>碳水 (g): 110 - 130<br>钠 (mg): 1800 - 2500 |
|        |         | 巴沙鱼   | 100  |   |
|        | 什锦巴沙鱼   | 青豆    | 5    |   |
|        |         | 玉米粒   | 5    |   |
|        |         | 葫芦 卜丁 | 5    |   |
|        | 香干芹菜肉丝  | 芹菜    | 50   |   |
|        |         | 香干    | 40   |   |
|        |         | 肉丝    | 20   |   |
| 蒜蓉杭白菜  | 杭白菜     | 110   |      |   |
| 紫菜蛋花汤  | 紫菜      | 10    |      |   |
|        | 鸡蛋液     | 10    |      |   |
| 米饭     | 大米      | 140   |      |   |
| 周四     | 肉酱斜管面   | 斜管面   | 140  | 能量 (kcal): 950 - 1200<br>蛋白质 (g): 25 - 35<br>脂肪 (g): 35 - 50<br>碳水 (g): 120 - 150<br>钠 (mg) : 1400 - 2100 |
|        |         | 肉酱    | 30   |   |
|        | 薯条      | 薯条    | 40   |   |
|        | 热烫生菜    | 生菜    | 80   |   |
| 肉末海带汤  | 肉糜      | 10    |      |   |
|        | 海带      | 30    |      |   |
| 周五     | 南乳烧肉    | 五花肉   | 80   | 能量 (kcal): 1100 - 1350<br>蛋白质 (g): 65 - 80<br>脂肪 (g): 45 - 60<br>碳水 (g): 110 - 130<br>钠 (mg): 1800 - 2500 |
|        |         | 土豆    | 20   |   |
|        |         | 胡萝卜   | 10   |   |
|        | 香烤鳕鱼排   | 鳕鱼排   | 60   |   |
|        |         | 肉丝    | 20   |   |
|        | 烂糊肉丝    | 胡萝卜   | 10   |   |
|        |         | 大白菜   | 70   |   |
|        |         | 香菇    | 10   |   |
| 清炒油麦菜  | 油麦菜     | 110   |      |   |
| 虾皮冬瓜汤  | 冬瓜      | 30    |      |   |
|        | 虾皮      | 5     |      |   |
| 米饭     | 大米      | 140   |      |   |
| 周日     | 台式三杯鸭   | 鸭块    | 90   | 能量(kcal) : 1100 - 1350<br>蛋白质 (g): 65 - 80<br>脂肪 (g): 45 - 60<br>碳水 (g): 110 - 130<br>钠 (mg): 1800 - 2500 |
|        |         | 青红黄彩椒 | 15   |   |
|        |         | 洋葱    | 5    |   |
|        | 小酥肉     | 猪肉条   | 100  |   |
|        |         | 鸡蛋液   | 10   |   |
|        | 肉沫茄子    | 肉糜    | 30   |   |
|        |         | 茄子    | 80   |   |
|        | 莴笋丝炒萝卜丝 | 莴笋    | 50   |   |
| 萝卜     |         | 50    |      |   |
| 白菜贡丸汤  | 大白菜     | 30    |      |   |
|        | 贡丸      | 10    |      |   |
| 米饭     | 大米      | 140   |      |   |