

学生套餐B套

2026/6/8—6/12

日期	菜单	原料	重量/克	能量(千卡)	蛋白质(克)	脂肪(克)	碳水化合物(克)	膳食纤维(克)
周一	东坡大肉	五花肉片	130	1080	60	48	110	6
		鸭块	150					
	土豆烧鸭块	土豆	30					
		花菜	40					
	花菜肉片	肉片	100					
		玉米粒	60					
	什锦玉米粒	胡萝卜	30					
青豆		30						
榨菜		20						
榨菜肉丝汤	肉丝	20						
	米饭	大米	200					
周二	黑椒牛肉粒盖码饭	牛肉粒	120	1010	58	40	112	7
		杏鲍菇	20					
		米饭	180					
	奥尔良烤鸡腿	琵琶腿	140					
	蒸饺	玉米蒸饺	100					
	鲜香虾皮菠菜	虾皮	10					
		菠菜	120					
白菜肉圆汤	大白菜	20						
	肉圆	20						
周三	水煮鱼片	鱼片	50	1060	62	46	108	6
		莴笋	30					
		豆芽	30					
	本帮红烧肉	五花肉	120					
		土豆	40					
	西葫芦炒蛋	西葫芦	75					
		鸡蛋	10					
青菜烩豆皮	青菜	100						
	豆皮	20						
冬瓜排骨汤	小排块	20						
	冬瓜	20						
米饭	大米	200						
周四	吉士汉堡包	牛肉饼	100	970	45	38	108	7
		汉堡胚	50					
	火山石烤肠	烤肠	120					
	蒸南瓜	南瓜	130					
	清炒西兰花	西兰花	100					
		胡萝卜	20					
赤豆圆子汤	红豆	20						
	圆子	20						
周五	南瓜蒸排骨	南瓜	30	1030	52	42	112	7
		小米	20					
		排骨	100					
	咸肉菜饭	咸中方	50					
		青菜	50					
		胡萝卜	5					
		米饭	180					
干锅包菜	五花肉片	20						
	卷心菜	90						
	胡萝卜	10						
家常土豆丝	土豆	100						
	青椒	20						
雪梨银耳汤	雪梨	20						
	银耳	20						