

学生套餐B套				
1/12-1/16				
日期	菜单	原料	重量/克	营养成分
周一	避风塘大虾	基围虾	120	能量：1050 - 1250 千卡 蛋白质：70 - 85 克 脂肪：45 - 65 克 碳水化合物：110 - 130 克 膳食纤维：10 - 13 克
	香菇蒸滑鸡	鸡腿肉	140	
		香菇	30	
		土豆丁	20	
	干锅花菜	花菜	80	
	葱油海带丝	肉片	40	
		海带丝	120	
	番茄蛋汤	西红柿	20	
周二	鱼香肉丝盖码饭	鸡蛋液	20	能量：1100 - 1250 千卡 蛋白质：60 - 75 克 脂肪：45 - 65 克 碳水化合物：140 - 160 克 膳食纤维：8 - 11 克
		黑米	20	
		大米	120	
		上浆肉丝	100	
		杏鲍菇	30	
	糖醋咕老肉	胡萝卜	10	
	红豆糕	青椒	20	
		大米	120	
周三	清炒菜心	咕老肉	120	能量：1150 - 1200 千卡 蛋白质：65 - 80 克 脂肪：45 - 65 克 碳水化合物：115 - 135 克 膳食纤维：7 - 10 克
	玉米萝卜鱼丸汤	红豆糕	70	
		广东菜心	120	
		干豆皮	20	
		白萝卜	15	
	番茄鱼片	鱼丸	20	
		玉米	15	
		西红柿	30	
周四	蜜汁鸭翅根	上浆鱼片	120	能量：900 - 1100 千卡 蛋白质：45 - 60 克 脂肪：30 - 45 克 碳水化合物：90 - 110 克 膳食纤维：8 - 12 克
	肉沫土豆	鸭翅根	140	
		肉糜	40	
	蒜蓉鸡毛菜	土豆	80	
	紫菜虾皮汤	鸡毛菜	120	
		紫菜	20	
	玉米饭	虾皮	20	
		大米	120	
周五	秘制鸡排汉堡	玉米粒	20	能量：1150 - 1250 千卡 蛋白质：55 - 70 克 脂肪：55 - 75 克 碳水化合物：100 - 120 克 膳食纤维：5 - 8 克
	太阳蛋	汉堡	50	
		鸡排	50	
		鸡蛋	80	
	蒸糯玉米	糯玉米	100	
	罗宋汤	西兰花	120	
		红肠	20	
		西红柿	10	
		卷心菜	5	
		土豆	5	
周六	粉蒸肉	洋葱	5	能量：1150 - 1250 千卡 蛋白质：55 - 70 克 脂肪：55 - 75 克 碳水化合物：100 - 120 克 膳食纤维：5 - 8 克
	咸肉菜饭	五花肉	130	
		咸肉	30	
		青菜	50	
	西葫芦炒鸡蛋	大米	100	
		西葫芦	60	
	清炒青菜	鸡蛋	60	
		上海青	120	
周日	冬瓜排骨汤	冬瓜	20	能量：1150 - 1250 千卡 蛋白质：55 - 70 克 脂肪：55 - 75 克 碳水化合物：100 - 120 克 膳食纤维：5 - 8 克
		排骨	20	