

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	
		肉片	40	
	葱油海带丝	海带丝	120	
	番茄蛋汤	西红柿	20	
		鸡蛋液	20	
周二	双色米饭	黑米	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
		大米	120	
		上浆肉丝	100	
		杏鲍菇	30	
		胡萝卜	10	
	鱼香肉丝盖码饭	青椒	20	
		大米	120	
		糖醋咕老肉	120	
周三	红豆糕	红豆糕	70	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
	清炒菜心	广东菜心	120	
		干豆皮	20	
		白萝卜	15	
	玉米萝卜鱼丸汤	鱼丸	20	
		玉米	15	
		番茄鱼片	30	
周四	蜜汁鸭翅根	上浆鱼片	120	
		鸭翅根	140	
		肉糜	40	
	肉沫土豆	土豆	80	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
	蒜蓉鸡毛菜	鸡毛菜	120	
	紫菜虾皮汤	紫菜	20	
		虾皮	20	
		大米	120	
周五	玉米饭	玉米粒	20	
		汉堡	50	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
		鸡排	50	
		太阳蛋	80	
		糯玉米	100	
		蒜蓉西兰花	120	
		西兰花	120	
		红肠	20	
		西红柿	10	
周五	罗宋汤	卷心菜	5	
		土豆	5	
		洋葱	5	
		五花肉	130	
		咸肉	30	
	咸肉菜饭	青菜	50	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
		大米	100	
		西葫芦	60	
周五	西葫芦炒鸡蛋	鸡蛋	60	
		上海青	120	
	清炒青菜	冬瓜	20	
		排骨	20	