

学生套餐B套

2026/3/16--3/20

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	酸汤鱼片	上浆龙利鱼片	100	1190	62	51	120	7
		黑木耳	20					
		金针菇	10					
		茼蒿笋	20					
	土豆烧鸭块	鸭块	150					
		土豆	30					
	豆腐蒸蛋	内脂豆腐	40					
		鸡蛋液	100					
	清炒菠菜	菠菜	120					
	白菜肉圆汤	肉圆	20					
大白菜		20						
米饭	大米	200						
周二	肥牛滑蛋盖码饭	肥牛	100	1215	61	58	108	7
		内脂豆腐	20					
		鸡蛋	0					
		西红柿	20					
		米饭	200					
	脆皮鸡腿	琵琶腿	140					
	卡通包	卡通猪猪包	100					
	香菇青菜	香菇	10					
		青菜	120					
	菌菇肉丝汤	平菇	20					
肉丝		20						
周三	咸蛋黄焗虾	基围虾	130	1335	72	63	107	3
		咸蛋黄	10					
	鱼香肉丝	肉丝	100					
		清水笋丝	15					
		胡萝卜	20					
		青椒	10					
	孜然素肠炒肉片	素肠	75					
		青椒	10					
		胡萝卜	15					
		夹心肉片	15					
	清炒杭白菜	杭白菜	120					
	冬瓜排骨汤	小排块	20					
冬瓜		20						
米饭	大米	200						
周四	番茄菌菇培根意面	培根	70	1315	58	64	120	9
		杏鲍菇	50					
		西红柿	50					
		意大利面	80					
	咔滋鸡排	咔滋鸡排	120					
	灌汤小笼包	灌汤小笼包	100					
	田园四宝蔬	西兰花	30					
		胡萝卜	30					
		木耳	30					
		山药	30					
桂花小园子汤	小园子	20						
周五	糯米蒸肉丸	肉糜	100	1370	56	71	115	6
		糯米	5					
		胡萝卜	10					
	咸肉菜饭	咸中方	50					
		青菜	50					
		胡萝卜	5					
		米饭	150					
	干锅包菜	五花肉片	20					
		卷心菜	90					
		胡萝卜	10					
	三色银芽	绿豆芽	100					
		青椒	10					
胡萝卜		10						
萝卜肉丝汤	精肉丝	20						
	白萝卜	20						