

A套餐				
2025/12/8 星期一	能量 (kcal)	909.4	本帮葱油鸡翅根	鸡根140g, 咖喱粉0.5g, 香葱5g
	蛋白质 (g)	57.6	孜然肉片	上浆肉片85g, 芹菜10g, 洋葱20g, 胡萝卜5g, 孜然粉0.5g
	脂肪 (g)	19	咖喱培根土豆	土豆70g, 洋葱10g, 培根25g, 咖喱粉0.5g
	碳水 (g)	106	炒塔菜	塔菜100g
	钙 (mg)	165	小米饭	小米5g, 大米100g
	铁 (mg)	10.8	白菜鱼丸粉丝汤	大白菜30g, 鱼丸15g, 粉丝5g
	VA (μg)	123		
	VC (mg)	82.7		
2025/12/9 星期二	能量 (kcal)	940.1	五香熏鱼	带皮带骨巴沙鱼130g
	蛋白质 (g)	64.3	奥尔良炖牛肉	牛前肉120g, 土豆20g, 番茄10g, 洋葱10g, 奥尔良腌渍料6g
	脂肪 (g)	11.9	西芹山药肉片	上浆肉片20g, 西芹20g, 山药60g
	碳水 (g)	102.6	黄豆芽油豆腐	黄豆芽95g, 小油豆腐5g
	钙 (mg)	77.8	米饭	大米100g
	铁 (mg)	7.1	菌菇蛋花汤	杏鲍菇10g, 海鲜菇10g, 鸡蛋30g
	VA (μg)	77.9		
	VC (mg)	15.6		
2025/12/10 星期三	能量 (kcal)	1012.3	【黑椒猪柳盖码饭套餐】	
	蛋白质 (g)	66.9	黑椒猪柳盖码饭	黑椒猪柳130g, 杏鲍菇40g, 洋葱40g, 胡萝卜10g
	脂肪 (g)	22.5	奥尔良烤鸡腿	鸡腿150g, 奥尔良腌渍料15g
	碳水 (g)	112.8	炒青菜	青菜100g
	钙 (mg)	97.9	柿柿如意包	柿子包1只
	铁 (mg)	7.1	米饭	大米100g
	VA (μg)	247.5	西湖牛肉羹	牛肉糜15g, 鸡蛋20g, 鲜蘑菇5g, 鲜香菇5g
	VC (mg)	64.3		
2025/12/11 星期四	能量 (kcal)	1166.3	菠萝咕咾肉	糖水菠萝20g, 咕咾肉100g, 番茄酱7g
	蛋白质 (g)	55.4	糖醋小排	小排150g
	脂肪 (g)	39.6	金玉满堂	盐水方腿25g, 粟米55g, 胡萝卜5g, 青甜椒10g
	碳水 (g)	105	葱油海带丝	腌渍海带丝30g
	钙 (mg)	152	米饭	大米100g

	铁 (mg)	7.5	罗宋汤	红肠15g, 番茄15g, 卷心菜15g, 土豆15g, 洋葱3g, 番茄酱5g
	VA (μg)	63.6		
	VC (mg)	23.4		
2025/12/12 星期五	能量 (kcal)	968.2	番茄滑蛋牛肉盖码饭套餐	
	蛋白质 (g)	67.9	番茄滑蛋牛肉盖码饭	上浆牛肉片120g, 番茄120g, 鸡蛋65g, 洋葱10g, 番茄酱10g
	脂肪 (g)	22.5	脆皮鸡翅根	鸡根140g
	碳水 (g)	103.1	双色青甘蓝	青甘蓝95g, 胡萝卜5g
	钙 (mg)	94.6	蒸红薯	山芋100g
	铁 (mg)	4.9	米饭	大米100g
	VA (μg)	277.9	冬瓜小排汤	冬瓜35g, 小排15g
	VC (mg)	38.6	巧克力华夫薄脆	一食当家巧克力华夫薄脆1包

B套餐				
2025/12/8 星期一	能量 (kcal)	935.6	葱烤大排	100g上浆大排1块, 香葱5g
	蛋白质 (g)	49	孜然肉片	上浆肉片85g, 芹菜10g, 洋葱20g, 胡萝卜5g, 孜然粉0.5g
	脂肪 (g)	25.4	咖喱培根土豆	土豆70g, 洋葱10g, 培根25g, 咖喱粉0.5g
	碳水 (g)	106.8	炒塔菜	塔菜100g
	钙 (mg)	167.7	小米饭	小米5g, 大米100g
	铁 (mg)	9.3	白菜鱼丸粉丝汤	大白菜30g, 鱼丸15g, 粉丝5g
	VA (μg)	108.1		
	VC (mg)	82.7		
2025/12/9 星期二	能量 (kcal)	1056.9	酱烧鸭块	鸭边腿150g
	蛋白质 (g)	61.7	奥尔良炖牛肉	牛前肉120g, 土豆20g, 番茄10g, 洋葱10g, 奥尔良腌渍料6g
	脂肪 (g)	29.9	西芹山药肉片	上浆肉片20g, 西芹20g, 山药60g
	碳水 (g)	102.8	黄豆芽油豆腐	黄豆芽95g, 小油豆腐5g
	钙 (mg)	82.7	米饭	大米100g
	铁 (mg)	8.6	菌菇蛋花汤	杏鲍菇10g, 海鲜菇10g, 鸡蛋30g
	VA (μg)	130.9		
	VC (mg)	15.6		
2025/12/10 星期三	能量 (kcal)	1165.6	【黑椒猪柳盖码饭套餐】	
	蛋白质 (g)	59.6	黑椒猪柳盖码饭	黑椒猪柳130g, 杏鲍菇40g, 洋葱40g, 胡萝卜10g
	脂肪 (g)	50.2	红烧大肉	带皮带骨中方肉150g
	碳水 (g)	105.5	炒青菜	青菜100g
	钙 (mg)	105	柿柿如意包	柿子包1只
	铁 (mg)	6.6	米饭	大米100g
	VA (μg)	235	西湖牛肉羹	牛肉糜15g, 鸡蛋20g, 鲜蘑菇5g, 鲜香菇5g
	VC (mg)	64.3		
2025/12/11 星期四	能量 (kcal)	1165.7	椰香咖喱鸡	鸡腿块150g, 土豆20g, 洋葱5g, 胡萝卜5g, 咖喱粉0.5g, 椰浆6g
	蛋白质 (g)	58.6	糖醋小排	小排150g
	脂肪 (g)	40.8	金玉满堂	盐水方腿25g, 粟米55g, 胡萝卜5g, 青甜椒10g
	碳水 (g)	105.7	葱油海带丝	腌渍海带丝30g
	钙 (mg)	149.8	米饭	大米100g

	铁 (mg)	8.2	罗宋汤	红肠15g, 番茄15g, 卷心菜15g, 土豆15g, 洋葱3g, 番茄酱5g
	VA (μg)	105.2		
	VC (mg)	26.6		
2025/12/12 星期五	能量 (kcal)	940.3	番茄滑蛋牛肉盖码饭套餐	
	蛋白质 (g)	66.6	番茄滑蛋牛肉盖码饭	上浆牛肉片120g, 番茄120g, 鸡蛋65g, 洋葱10g, 番茄酱10g
	脂肪 (g)	22.9	蜜汁叉烧	叉烧肉100g
	碳水 (g)	103.1	双色青甘蓝	青甘蓝95g, 胡萝卜5g
	钙 (mg)	94.6	蒸红薯	山芋100g
	铁 (mg)	3	米饭	大米100g
	VA (μg)	255.1	冬瓜小排汤	冬瓜35g, 小排15g
	VC (mg)	38.6	巧克力华夫薄脆	一食当家巧克力华夫薄脆1包