

学生套餐A套				
1/12-1/16				
日期	菜单	原料	重量/克	营养成分
周一	香酥大排	大排	120	能量: 1000 - 1200 千卡 蛋白质: 60 - 75 克 脂肪: 35 - 50 克 碳水化合物: 110 - 130 克 膳食纤维: 8 - 12 克
		鸡腿肉	140	
		香菇	20	
		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: 1000 - 1200 千卡 蛋白质: 60 - 75 克 脂肪: 35 - 50 克 碳水化合物: 110 - 130 克 膳食纤维: 8 - 12 克
		大米	120	
		肉丸	100	
		洋葱	30	
	意式番茄肉丸盖码饭	番茄	20	
		大米	120	
		咕老肉	120	
		红豆糕	70	
	清炒菜心	广东菜心	120	
		干豆皮	20	
		白萝卜	15	
		鱼丸	20	
周三	玉米萝卜鱼丸汤	玉米	15	能量: 1150 - 1250 千卡 蛋白质: 60 - 75 克 脂肪: 50 - 70 克 碳水化合物: 115 - 135 克 膳食纤维: 6 - 9 克
		油豆腐烧肉	30	
		五花肉	120	
		蜜汁鸭翅根	140	
		鸭翅根	140	
		肉糜	40	
		土豆	80	
		蒜蓉鸡毛菜	120	
	紫菜虾皮汤	鸡毛菜	120	
		紫菜	20	
周四	黑椒肉酱意面	虾皮	20	能量: 1050 - 1200 千卡 蛋白质: 55 - 70 克 脂肪: 40 - 60 克 碳水化合物: 120 - 140 克 膳食纤维: 10 - 14 克
		大米	120	
		玉米粒	20	
		杏鲍菇	70	
		肉末	70	
		洋葱	10	
	罗宋汤	意面	80	
		小酥肉	120	
		糯玉米	100	
		西兰花	120	
周五	咸肉菜饭	红肠	20	能量: 1050 - 1200 千卡 蛋白质: 55 - 70 克 脂肪: 45 - 65 克 碳水化合物: 100 - 120 克 膳食纤维: 5 - 8 克
		西红柿	10	
		卷心菜	5	
		土豆	5	
		洋葱	5	
	西葫芦炒鸡蛋	香酥鸭	120	
		咸肉	30	
		青菜	50	
		大米	100	
周五	清炒青菜	西葫芦	60	能量: 1050 - 1200 千卡 蛋白质: 55 - 70 克 脂肪: 45 - 65 克 碳水化合物: 100 - 120 克 膳食纤维: 5 - 8 克
		鸡蛋	60	
	冬瓜排骨汤	上海青	120	
		冬瓜	20	
		排骨	20	