

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
	香菇蒸滑鸡	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	
	双色米饭	黑米	20	
		大米	120	
周二	意式番茄肉丸盖码饭	肉丸	100	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
		洋葱	30	
		番茄	20	
		大米	120	
	糖醋咕老肉	咕老肉	120	
	红豆糕	红豆糕	70	
	清炒菜心	广东菜心	120	
		干豆皮	20	
	玉米萝卜鱼丸汤	白萝卜	15	
		鱼丸	20	
		玉米	15	
周三	油豆腐烧肉	油豆腐	30	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
		五花肉	120	
	蜜汁鸭翅根	鸭翅根	140	
	肉沫土豆	肉糜	40	
		土豆	80	
	蒜蓉鸡毛菜	鸡毛菜	120	
	紫菜虾皮汤	紫菜	20	
		虾皮	20	
	玉米饭	大米	120	
		玉米粒	20	
周四	黑椒肉酱意面	杏鲍菇	70	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
		肉末	70	
		洋葱	10	
		意面	80	
	小酥肉	小酥肉	120	
	蒸糯玉米	糯玉米	100	
	蒜蓉西兰花	西兰花	120	
	罗宋汤	红肠	20	
		西红柿	10	
		卷心菜	5	
		土豆	5	
		洋葱	5	
周五	香酥鸭	鸭排腿	120	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
	咸肉菜饭	咸肉	30	
		青菜	50	
		大米	100	
	西葫芦炒鸡蛋	西葫芦	60	
		鸡蛋	60	
	清炒青菜	上海青	120	
	冬瓜排骨汤	冬瓜	20	
		排骨	20	