

学生套餐A套			
9.1——9.5			
日期	菜单	原料	营养成分
周一	椰香咖喱鸡	鸡块90克土豆20克	能量（kcal） 750-850 蛋白质（g） 50-60 脂肪（g） 25-35 碳水（g） 80-90
	茄汁鱼片	鱼片80克毛豆米20克	
	干锅有机花菜	花菜70克肉片20克胡萝卜10克洋葱5克木耳5克	
	清炒小菠菜	菠菜110克	
	芥菜豆腐汤	芥菜10克豆腐丁30克	
	米饭	大米140克	
周二	藤椒猪排盖码饭	猪排100克大米140克	能量（kcal） 900-1000 蛋白质（g） 45-55 脂肪（g） 40-50 碳水（g） 80-90
	香菇培根夜开花	香菇10克培根20克夜开花80克	
	上汤西兰花	西兰花110克	
	罗宋汤	包菜10克红肠10克土豆15克番茄10克洋葱5克	
周三	红烩牛腩	牛肉80克胡萝卜10克土豆10克	能量（kcal） 750-850 蛋白质（g） 45-55 脂肪（g） 25-35 碳水（g） 80-90
	香煎藕盒	藕夹80克	
	莴笋肉片	香莴笋70克肉片20克木耳10克	
	清炒菜心	青菜110克	
	紫菜蛋花汤	紫菜5克鸡蛋液20克	
	米饭	大米140克	
周四	港式腊味盖码饭	腊肉40克腊肠40克大米140克	能量（kcal） 900-1000 蛋白质（g） 40-50 脂肪（g） 40-50 碳水（g） 80-90
	黄金鸡块	鸡肉90克	
	豉油广东菜心	菜心110克	
	奶油粟米羹	玉米粒30克鸡蛋液10克	
周五	黄焖鸭块	鸭肉100克青椒10克	能量（kcal） 850-950 蛋白质（g） 55-65 脂肪（g） 30-40 碳水（g） 80-90
	宫爆肉丁	肉丁70克土豆20克黄瓜10克花生米10克	
	肉糜豆腐	豆腐90克肉糜20克	
	鸡汁杭白菜	杭白菜110克	
	包菜粉丝蛋汤	包菜20克粉丝10克鸡蛋液10克	
	米饭	大米140克	

学生套餐B套			
9.1——9.5			
日期	菜单	原料	营养成分
周一	红烧狮子头	肉糜100克	能量(kcal) 850-950 蛋白质(g) 55-65 脂肪(g) 35-45 碳水(g) 80-90
	茄汁鱼片	鱼片80克毛豆米20克	
	干锅有机花菜	花菜70克肉片20克胡萝卜10克洋葱5克木耳5克	
	清炒菠菜	菠菜110克	
	芥菜豆腐汤	芥菜10克豆腐丁30克	
	米饭	大米140克	
周二	美式鸡排汉堡配土豆泥沙拉	鸡排60克汉堡50克土豆泥20克	能量(kcal) 750-850 蛋白质(g) 40-50 脂肪(g) 30-40 碳水(g) 70-85
	香菇培根夜开花	香菇10克培根20克夜开花80克	
	上汤西兰花	西兰花110克	
	罗宋汤	包菜10克红肠10克土豆15克番茄10克洋葱5克	
周三	油爆虾	基围虾100克	能量(kcal) 880-950 蛋白质(g) 48-55 脂肪(g) 32-40 碳水(g) 105-115
	香煎藕盒	藕夹80克	
	莴笋肉片	香莴笋70克肉糜20克木耳10克	
	清炒菜心	青菜110克	
	紫菜蛋花汤	紫菜5克鸡蛋液20克	
	米饭	大米140克	
周四	薄荷番茄鸡蛋意大利面	番茄50克鸡蛋50克意大利面150克	能量(kcal) 750-850 蛋白质(g) 40-50 脂肪(g) 25-35 碳水(g) 90-100
	黄金鸡块	鸡肉90克	
	豉油广东菜心	菜心110克	
	奶油粟米羹	玉米粒30克鸡蛋液10克	
周五	椒盐鸡米花	鸡米花110克青椒红椒芹菜各5克	能量(kcal) 900-1000 蛋白质(g) 50-60 脂肪(g) 35-45 碳水(g) 80-90
	宫爆肉丁	肉丁70克土豆20克黄瓜10克花生米10克	
	肉糜豆腐	豆腐90克肉糜20克	
	鸡汁杭白菜	杭白菜110克	
	包菜粉丝蛋汤	包菜20克粉丝10克鸡蛋液10克	
	米饭	大米140克	