

学生套餐A套

2026/5/11--5/15

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	椒盐排条	排条	150	850	42	28	90	8
		土豆烧鸭块	鸭块					
		土豆	30					
	肉糜豆腐	内脂豆腐	40					
		肉沫	100					
	什锦时蔬	玉米粒	30					
		青豆	20					
		方腿粒	40					
		胡萝卜丁	20					
	白菜肉圆汤	肉圆	20					
大白菜		20						
米饭	大米	200						
周二	番茄肉糜盖码饭	肉末	50	780	38	25	85	7
		胡萝卜丁	40					
		番茄	40					
		米饭	180					
	脆皮鸡腿	琵琶腿	140					
	酱香卤蛋	鸡蛋	100					
	香菇青菜	香菇	10					
		青菜	120					
	裙带菜豆腐汤	裙带菜	20					
		内脂豆腐	20					
周三	泰式基围虾	基围虾	140	900	45	30	92	9
	本帮红烧肉	五花肉	120					
		土豆	40					
	西葫芦烩肉片	西葫芦	75					
		青椒	10					
		胡萝卜	15					
		夹心肉片	15					
	清炒菠菜	菠菜	120					
	冬瓜排骨汤	小排块	20					
		冬瓜	20					
米饭	大米	200						
周四	黑椒牛柳意面	杏鲍菇	40	870	40	26	95	8
		牛柳	50					
		洋葱	20					
		意大利面	80					
	上校鸡块	上校鸡块	120					
	脆皮牛角包	牛角包	150					
	田园四宝蔬	西兰花	30					
		胡萝卜	30					
		木耳	30					
		山药	30					
南瓜圆子汤	南瓜	20						
	小圆子	20						
周五	陈皮鸭腿	鸭排腿	150	830	39	24	88	7
	咸肉菜饭	咸中方	50					
		青菜	50					
		胡萝卜	5					
		米饭	180					
	干锅包菜	五花肉片	20					
		卷心菜	90					
		胡萝卜	10					
	清炒黄瓜	黄瓜	100					
		胡萝卜	20					
萝卜肉丝汤	精肉丝	20						
	白萝卜	20						