

学生套餐A套

9.15—9.19

日期	菜单	原料	重量/克	营养成分	
周一	香酥烤猪排	猪排	100	能量 (kcal): 约 950 - 1150 kcal 蛋白质 (g): 约 45 - 60 g 脂肪 (g): 约 35 - 50 g 碳水 (g): 约 90 - 110 g	
	奥尔良蒸翅根	鸡翅根	120		
	肉糜烩粉皮	肉糜	20		
		粉皮	80		
	上汤杭白菜	杭白菜	110		
	紫菜蛋花汤	紫菜	10		
鸡蛋液		10			
米饭	大米	140			
周二	鱼香鸡丁盖码饭	鸡丁	70	能量 (kcal): 约 750 - 900 kcal 蛋白质 (g): 约 40 - 50 g 脂肪 (g): 约 20 - 30 g 碳水 (g): 约 90 - 110 g	
		土豆	20		
		黄瓜	10		
		大米	140		
	肉饼蒸蛋	肉糜	50		
		鸡蛋	50		
清炒油麦菜	油麦菜	110			
冬瓜虾皮汤	冬瓜	30			
	虾皮	5			
周三	本帮红烧酱鸭根	鸭块	90	能量 (kcal): 约 850 - 1050 kcal 蛋白质 (g): 约 45 - 60 g 脂肪 (g): 约 35 - 45 g 碳水 (g): 约 80 - 100 g	
		白萝卜	20		
		青椒	5		
	广式蒸肠	香肠	60		
		有机花菜	80		
	干锅花菜肉丝	肉片	20		
		木耳	5		
		青菜	110		
香菇青菜	香菇	10			
	牛心菜	20			
包菜豆腐汤	豆腐	20			
	大米	140			
周四	耗油肉片盖码饭	肉片	80	能量 (kcal): 约 800 - 1000 kcal 蛋白质 (g): 约 35 - 45 g 脂肪 (g): 约 20 - 30 g 碳水 (g): 约 110 - 130 g	
		菌菇	20		
		胡萝卜	10		
		大米	140		
	冬瓜方腿肉	冬瓜	80		
		方腿肉	20		
	西兰花胡萝卜	西兰花	80		
		胡萝卜	20		
罗宋汤	卷心菜	10			
	番茄	10			
	土豆	10			
	洋葱	5			
红肠	红肠	10			
	菠萝咕鲁肉	咕鲁肉	90	能量 (kcal): 约 850 - 1050 kcal 蛋白质 (g): 约 35 - 50 g 脂肪 (g): 约 30 - 45 g 碳水 (g): 约 100 - 120 g	
菠萝肉		10			
三鲜烩鱼丸	鱼丸	40			
	贡丸	40			
	菌菇	10			
麻婆豆腐	肉糜	20			
	豆腐	80			
蒜蓉生菜	生菜	110			
番茄土豆汤	西红柿	20			
	土豆	20			
米饭	大米	140			
周五	菠萝咕鲁肉	咕鲁肉	90	能量 (kcal): 约 850 - 1050 kcal 蛋白质 (g): 约 35 - 50 g 脂肪 (g): 约 30 - 45 g 碳水 (g): 约 100 - 120 g	
		菠萝肉	10		
	三鲜烩鱼丸	鱼丸	40		
		贡丸	40		
		菌菇	10		
	麻婆豆腐	肉糜	20		
豆腐		80			
蒜蓉生菜	生菜	110			
番茄土豆汤	西红柿	20			
	土豆	20			
米饭	大米	140			

学生套餐B套

9.15--9.19

日期	菜单	原料	重量/克	营养成分
周一	啤酒鸭	鸭肉	90	能量 (kcal): 约 900 - 1100 kcal 蛋白质 (g): 约 45 - 60 g 脂肪 (g): 约 35 - 50 g 碳水 (g): 约 90 - 110 g
		土豆	15	
		青椒	5	
	奥尔良蒸翅根	鸡翅根	120	
	肉糜烩粉皮	肉糜	20	
		粉皮	80	
	上汤杭白菜	杭白菜	110	
	紫菜蛋花汤	紫菜	10	
鸡蛋液		10		
米饭	大米	140		
周二	淡奶油肉酱意大利面	面条	200	能量 (kcal): 约 750 - 950 kcal 蛋白质 (g): 约 35 - 45 g 脂肪 (g): 约 30 - 40 g 碳水 (g): 约 70 - 90 g
		肉酱	50	
	肉饼蒸蛋	肉糜	50	
		鸡蛋	50	
	清炒油麦菜	油麦菜	110	
冬瓜虾皮汤	冬瓜	30		
	虾皮	5		
周三	避风塘排条	排条	100	能量 (kcal): 约 900 - 1150 kcal 蛋白质 (g): 约 40 - 55 g 脂肪 (g): 约 35 - 50 g 碳水 (g): 约 90 - 110 g
		洋葱	5	
		芹菜	5	
		避风塘	10	
	广式蒸肠	香肠	60	
	干锅花菜肉丝	有机花菜	80	
		肉片	20	
		木耳	5	
	香菇青菜	青菜	110	
		香菇	10	
包菜豆腐汤	牛心菜	20		
	豆腐	20		
米饭	大米	140		
周四	鸡排汉堡配土豆泥	汉堡	70	能量 (kcal): 约 1000 - 1300 kcal 蛋白质 (g): 约 45 - 60 g 脂肪 (g): 约 35 - 55 g 碳水 (g): 约 110 - 140 g
		鸡排	60	
		土豆泥	50	
	冬瓜方腿肉	冬瓜	80	
		方腿肉	20	
	西兰花胡萝卜	西兰花	80	
		胡萝卜	20	
	罗宋汤	卷心菜	10	
番茄		10		
土豆		10		
洋葱		5		
红肠	10			
周五	咖喱鸡块	鸡肉	80	能量 (kcal): 约 850 - 1050 kcal 蛋白质 (g): 约 40 - 55 g 脂肪 (g): 约 25 - 40 g 碳水 (g): 约 100 - 120 g
		土豆	30	
	三鲜烩鱼丸	鱼丸	40	
		贡丸	40	
		菌菇	10	
	麻婆豆腐	肉糜	20	
		豆腐	80	
	蒜蓉生菜	生菜	110	
番茄土豆汤	西红柿	20		
	土豆	20		
米饭	大米	140		