



第1周AB餐



餐别	标签	品类	2026/9/1							2026/9/2							2026/9/3							2026/9/4						
			星期二							星期三							星期四							星期五						
			名称	原料（g）	热量(kcal)	蛋白质(g)	脂肪(g)	碳水化合物(g)		名称	原料（g）	热量(kcal)	蛋白质(g)	脂肪(g)	碳水化合物(g)		名称	原料（g）	热量(kcal)	蛋白质(g)	脂肪(g)	碳水化合物(g)		名称	原料（g）	热量(kcal)	蛋白质(g)	脂肪(g)	碳水化合物(g)	
午餐	套餐A	大荤	红烧大肉	鲜带皮五花肉块100	446	7.7	43.6	6		三文鱼爱心炖蛋	冰鲜挪威三文鱼 纯肉8;鸡蛋50; 葱2	95	8.3	6.1	1.5		五香土豆牛肉	鲜牛腩60;荷兰 土豆65	165	12.5	7.5	11.5		自制狮子头	去皮夹心70;葱 2	142	13	9.9	0.5	
		大荤	话梅大虾	活基围虾65;话梅3	80	11.1	3	2.2		鱼香肉丝	肉丝60;笋丝30; 胡萝卜10	148	13.1	6.8	8.9		酱香鸭根	鸭翅根105	306	16.8	22	7.3		茄汁鱼片	巴沙鱼片60;笋 片30;木耳1	111	10.4	4.6	6.9	
		小荤	西红柿炒蛋	鸡蛋40;西红柿80	106	6	7.3	4.3		双色花菜肉片	肉片12;花菜80; 西兰花（去根） 20	73	4.9	4.4	4.7		莴笋胡萝卜炒肉	肉丝12;光莴笋 80;胡萝卜5	66	3.4	3.8	5.3		茭白牛肉丝	牛肉丝8;光茭 白70;绿彩椒15	57	2.6	3.3	5.1	
		素菜	手撕包菜	卷心菜80	41	1.2	2.6	3.7		咖喱青豆土豆丁	土豆90;冻青豆 粒8;胡萝卜5	108	2.4	3.3	17.6		炒青菜	青菜80	34	1.2	2.6	1.8		葱油双花	花菜80;西兰花 （去根）20	53	2.5	3.3	4.5	
		主食	米饭	大米100	346	7.4	0.8	77.9		粗粮饭	大米98;黑米2	346	7.4	0.8	77.8		白米饭	大米100	346	7.4	0.8	77.9		双色米饭	大米98;小米2	346	7.4	0.8	77.8	
		汤	冬瓜骨头汤	小排块8;冬瓜50;油豆 腐2;香菜1	32	2	2.1	1.5		绿豆汤	绿豆15;白糖5	71	3.2	0.3	14.3		卷心菜肉丝蛋 汤	肉丝4;鸡蛋6;卷 心菜40	26	2.2	1.3	1.5		番茄土豆蛋汤	鸡蛋8;西红柿 20;土豆20	35	1.6	1.3	4.5	
		加餐	香蕉	香蕉130	121	1.8	0.3	28.6		-		-	-	-	-		-		-	-	-	-		光明学生奶	光明学生奶125	68	3.8	4	4.2	
		汇总	营养合计		1172	37.2	59.7	124.2		营养合计		841	39.3	21.7	124.8		营养合计		943	43.5	38	105.3		营养合计		812	41.3	27.2	103.5	
	套餐B	大荤	糖醋小排	小排块60;鲜去皮腿肉 块40	227	18.5	13.3	8.5		香酥猪排	香酥猪排80	244	12	16	14.4		可乐鸡翅根	鸡翅根130	329	22.1	20.8	15.6		东坡肉	鲜带皮五花肉 块100	446	7.7	43.6	6	
		小荤	西红柿炒蛋	鸡蛋40;西红柿80	106	6	7.3	4.3		双色花菜肉片	肉片12;花菜80; 西兰花（去根） 20	73	4.9	4.4	4.7		莴笋胡萝卜炒肉	肉丝12;光莴笋 80;胡萝卜5	66	3.4	3.8	5.3		茭白牛肉丝	牛肉丝8;光茭 白70;绿彩椒15	57	2.6	3.3	5.1	
		素菜	手撕包菜	卷心菜80	41	1.2	2.6	3.7		咖喱青豆土豆丁	土豆90;冻青豆 粒8;胡萝卜5	108	2.4	3.3	17.6		炒青菜	青菜80	34	1.2	2.6	1.8		葱油双花	花菜80;西兰花 （去根）20	53	2.5	3.3	4.5	
		特色餐	扬州炒饭	鸡蛋30;大米100;火山 石烤肉肠10;西芹10; 冻玉米粒5;葱2	472	12.9	10.8	81.4		意大利肉酱面	意大利面60;去 皮夹心20;西红 柿15;白洋葱15; 西芹20;胡萝卜 15;番茄膏5;黄 汁粉5;鲜罗勒叶	330	11.9	5	60.3		什锦香肠焖饭	台湾风味烤肠 20;大米100;土 豆20;胡萝卜10; 冻青豆粒5;葱2	463	10.7	9.2	85.4		咸肉菜饭	咸腿肉10;大米 100;青菜45;肥 膘片2;胡萝卜 5;葱2	419	9.8	7	79.6	
		汤	冬瓜骨头汤	小排块8;冬瓜50;油豆 腐2;香菜1	32	2	2.1	1.5		绿豆汤	绿豆15;白糖5	71	3.2	0.3	14.3		白菜肉丝蛋汤	肉丝4;鸡蛋6;大 白菜40	26	2.2	1.3	1.5		番茄土豆蛋汤	鸡蛋8;西红柿 20;土豆20	35	1.6	1.3	4.5	
		加餐	香蕉	香蕉130	121	1.8	0.3	28.6		玉米棒	冻玉米棒60	67	2.4	0.7	13.7		龟兔赛跑卡通包	龟兔赛跑卡通包 30	66	2.1	0.9	12.6		光明学生奶	光明学生奶125	68	3.8	4	4.2	
		汇总	营养合计		999	42.4	36.4	128		营养合计		893	36.8	29.7	125		营养合计		984	41.7	38.6	122.2		营养合计		1078	28	62.5	103.9	

营养师：