

学生套餐B套

2026/3/23--3/27

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	油爆虾	基围虾	150	856	56.8	42.3	48.6	6.8
	粉蒸鸡腿	琵琶腿	140					
	干锅花菜	花菜	100					
		去皮五花肉片	40					
		胡萝卜	20					
	清炒太湖菜	太湖菜	120					
	青菜鱼丸汤	青菜	20					
		鱼丸	20					
米饭	米饭	180						
周二	番茄滑肉盖码饭	鸡肉片	60	912	48.5	45.6	76.2	8.5
		番茄	40					
		豆皮	20					
		大米	140					
	萝卜烧鸭块	鸭块	150					
		白萝卜	30					
	蒸玉米	糯玉米	140					
	豆皮杭白菜	杭白菜	120					
		干豆皮	10					
	紫菜蛋汤	紫菜	20					
鸡蛋液		20						
周三	宫爆龙利鱼	龙利鱼柳	140	834	52.9	38.4	56.8	6.2
		黄瓜丁	20					
		胡萝卜丁	20					
	蜜汁叉烧	梅肉	140					
	肉糜豆腐	肉糜	40					
		中豆腐	80					
	蚝油生菜	生菜	120					
	海带肉丝汤	黄海带	20					
肉丝		40						
米饭	大米	180						
周四	烩肉丸菌菇螺丝面	螺丝面	80	968	40.2	48.9	88.5	7.8
		肉丸	100					
		杏鲍菇	50					
	薯条	薯条	140					
	烤香肠	香肠	120					
	土豆西兰花	西兰花	80					
		土豆片	40					
	粟米蛋汤	粟米	20					
鸡蛋液		20						
周五	椒盐排条	椒盐排条	140	878	46.3	42.7	65.4	8.1
	扬州炒饭	方腿	40					
		鸡蛋	40					
		玉米粒	20					
		青豆	10					
		米饭	140					
	肉沫地三鲜	土豆	40					
		茄子	50					
		肉沫	20					
		青椒	10					
	香菇青菜	香菇	10					
		青菜	120					
	银耳雪梨汤	梨	20					
银耳		20						