

学生套餐B套

2026/4/20--4/24

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	土豆烩牛腩	土豆	30	860	58	43	60	7
		牛腩	120					
	红烧狮子头	肉糜	40					
		香菇	100					
	花菜肉片	花菜	100					
		去皮五花肉片	40					
		胡萝卜	20					
	清炒太湖菜	太湖菜	120					
	番茄蛋汤	番茄	20					
鸡蛋		20						
米饭	米饭	180						
周二	番茄滑肉盖码饭	鸡肉片	60	920	48	46	80	8.5
		番茄	40					
		豆皮	20					
		大米	140					
	椒盐脆皮鸡柳	鸡柳	150					
	酱香卤蛋	鸡蛋	100					
	青椒土豆丝	青椒	120					
		土豆	10					
	紫菜虾皮汤	紫菜	20					
虾皮		20						
周三	宫爆龙利鱼	龙利鱼柳	140	840	54	40	58	6.5
		黄瓜丁	20					
		胡萝卜丁	20					
	土豆红烧肉	五花肉	120					
		土豆	20					
	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	黑椒牛肉堡	黑椒牛肉饼	100	970	42	50	90	8
		汉堡胚	50					
	香酥鸡腿	鸡腿	120					
	蒸南瓜	南瓜	100					
		西兰花	80					
	土豆西兰花	土豆片	40					
		冬瓜	20					
	冬瓜肉丸汤	鱼丸	20					
冬瓜		20						
周五	香酥大排	大排	140	880	47	44	68	8.2
	扬州炒饭	方腿	40					
		鸡蛋	40					
		玉米粒	20					
		青豆	10					
		米饭	140					
	西葫芦肉片	西葫芦	90					
		肉片	20					
		青椒	10					
	香菇青菜	香菇	10					
		青菜	120					
银耳雪梨汤	梨	20						
	银耳	20						