

学生套餐A套

2026/5/6--5/9

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)
周三	金玉烧肉	黄玉米	40	1120	58	68	70	8
		五花肉	120					
	香酥鸭翅根	鸭翅根	140					
	番茄炒蛋	番茄	120					
		鸡蛋	20					
	清炒菠菜	菠菜	120					
	玉米排骨汤	玉米	20					
		排骨	20					
米饭	大米	180						
周四	菌菇肉酱意面	杏鲍菇	70	1180	52	55	115	9
		肉末	70					
		洋葱	10					
		意面	80					
	椒盐雪花排条	雪花排条	120					
	蛋挞	蛋挞	100					
	白灼西兰花	西兰花	120					
	桂花圆子汤	桂花	10					
圆子		40						
周五	土豆烧鸭	鸭块	140	1310	65	58	130	10
		去皮土豆	20					
		胡萝卜	20					
	扬州炒饭	方腿	40					
		鸡蛋	40					
		玉米粒	10					
		青豆	10					
		大米	180					
	花菜烩肉片	包菜	100					
		去皮五花肉片	20					
		胡萝卜	10					
清炒鸡毛菜	鸡毛菜	120						
萝卜肉丝汤	白萝卜	20						
	肉丝	40						
周六	避风塘炒虾	基围虾	120	1180	70	62	95	7
	秘制香烤鸡腿	琵琶腿	140					
	肉糜豆腐	肉沫	80					
		豆腐	40					
	葱油南瓜	南瓜	120					
	海带大骨汤	海带	20					
		排骨	30					
米饭	大米	200						