

| 学生套餐B套          |         |      |      |                                                                          |
|-----------------|---------|------|------|--------------------------------------------------------------------------|
| 10. 27---10. 31 |         |      |      |                                                                          |
| 日期              | 菜单      | 原料   | 重量/克 | 营养成分                                                                     |
| 周一              | 五彩鱼片    | 巴沙鱼片 | 120  | 总热量：1250 - 1400 千卡<br>蛋白质：70 - 85 克<br>碳水化合物：150 - 170 克<br>脂肪：35 - 45 克 |
|                 | 玉米炖排骨   | 胡萝卜  | 20   |                                                                          |
|                 |         | 排骨   | 120  |                                                                          |
|                 |         | 玉米   | 30   |                                                                          |
|                 | 西红柿鸡蛋   | 西红柿  | 80   |                                                                          |
|                 |         | 鸡蛋液  | 40   |                                                                          |
|                 | 黄豆小青菜   | 青菜   | 110  |                                                                          |
|                 |         | 黄豆   | 10   |                                                                          |
|                 | 菌菇菜汤    | 平菇   | 20   |                                                                          |
|                 |         | 上海青  | 20   |                                                                          |
|                 | 米饭      | 大米   | 140  |                                                                          |
| 周二              | 茄汁鸡丁盖码饭 | 鸡丁   | 120  | 总热量：1200 - 1350 千卡<br>蛋白质：55 - 70 克<br>碳水化合物：180 - 200 克<br>脂肪：25 - 35 克 |
|                 |         | 土豆丁  | 30   |                                                                          |
|                 |         | 豌豆粒  | 10   |                                                                          |
|                 |         | 大米   | 140  |                                                                          |
|                 | 蒸山药     | 山药   | 120  |                                                                          |
|                 | 虾皮冬瓜    | 冬瓜   | 120  |                                                                          |
|                 |         | 虾皮   | 20   |                                                                          |
|                 | 油面筋包菜   | 油面筋  | 10   |                                                                          |
|                 |         | 包菜   | 110  |                                                                          |
|                 | 鸡蛋豆腐汤   | 盒豆腐  | 20   |                                                                          |
|                 |         | 鸡蛋液  | 20   |                                                                          |
|                 |         | 小葱   | 5    |                                                                          |
| 周三              | 香锅虾     | 基围虾  | 120  | 总热量：1300 - 1500 千卡<br>蛋白质：70 - 85 克<br>碳水化合物：140 - 160 克<br>脂肪：50 - 65 克 |
|                 |         | 香芹   | 20   |                                                                          |
|                 |         | 洋葱   | 20   |                                                                          |
|                 | 奥尔良烤鸭翅根 | 鸭翅根  | 120  |                                                                          |
|                 | 西葫芦肉片   | 肉片   | 30   |                                                                          |
|                 |         | 西葫芦  | 80   |                                                                          |
|                 |         | 西红柿  | 10   |                                                                          |
|                 | 青椒绿豆芽   | 青椒   | 10   |                                                                          |
|                 |         | 绿豆芽  | 110  |                                                                          |
|                 | 紫菜鸡蛋汤   | 紫菜   | 10   |                                                                          |
|                 |         | 鸡蛋液  | 20   |                                                                          |
|                 | 米饭      | 大米   | 140  |                                                                          |
| 周四              | 卡兹鸡排堡   | 卡兹鸡排 | 80   | 总热量：1100 - 1300 千卡<br>蛋白质：35 - 45 克<br>碳水化合物：140 - 160 克<br>脂肪：45 - 60 克 |
|                 |         | 汉堡   | 80   |                                                                          |
|                 | 蒸玉米     | 玉米   | 120  |                                                                          |
|                 | 锅巴土豆    | 锅巴土豆 | 120  |                                                                          |
|                 | 杭白菜炒干豆皮 | 杭白菜  | 110  |                                                                          |
|                 |         | 干豆皮  | 10   |                                                                          |
|                 | 肉沫冬瓜汤   | 冬瓜   | 20   |                                                                          |
|                 |         | 肉末   | 20   |                                                                          |
| 周五              | 海苔椒盐排条  | 海苔   | 10   | 总热量：1450 - 1650 千卡<br>蛋白质：80 - 95 克<br>碳水化合物：130 - 150 克<br>脂肪：65 - 80 克 |
|                 |         | 排条   | 150  |                                                                          |
|                 | 葱油鸡     | 琵琶腿  | 140  |                                                                          |
|                 | 肉沫黑白豆腐  | 豆腐   | 50   |                                                                          |
|                 |         | 鸭血   | 40   |                                                                          |
|                 |         | 肉末   | 20   |                                                                          |
|                 |         | 青蒜叶  | 10   |                                                                          |
|                 | 醋溜白菜    | 黑木耳  | 10   |                                                                          |
|                 |         | 白菜   | 110  |                                                                          |
|                 | 黑芝麻小圆子汤 | 小汤圆  | 20   |                                                                          |
|                 |         | 鸡蛋液  | 20   |                                                                          |
|                 | 米饭      | 大米   | 140  |                                                                          |