

学生套餐A套				
2025/12/8-2025/12/12				
日期	菜单	原料	重量/克	营养成分
周一	糯米蒸排骨	排骨块	120	总热量：900 - 1150 千卡 蛋白质：50 - 65 克 脂肪：35 - 50 克 碳水化合物：95 - 115 克
		土豆块	30	
		糯米	10	
	孜然肉片	鸭肉片	120	
		洋葱	20	
		青椒	10	
	双色豆腐	中豆腐	80	
		鸭血	20	
		肉末	20	
	青椒绿豆芽	青椒	10	
		绿豆芽	110	
银耳枸杞汤	银耳	30		
	枸杞	5		
米饭	大米	140		
周二	豆肉末盖码饭	肉末	120	总热量：1050 - 1350 千卡 蛋白质：55 - 75 克 脂肪：45 - 65 克 碳水化合物：100 - 120 克
		土豆丁	30	
		胡萝卜丁	5	
		大米	140	
	脆皮鸡腿	鸡腿	120	
	蒸玉米	玉米	60	
	木耳白菜	白菜	110	
		木耳	10	
	三鲜汤	肉丝	20	
		金针菇	10	
		香菇	10	
周三	糖醋鱼片	巴沙鱼片	140	总热量：1000 - 1300 千卡 蛋白质：50 - 65 克 脂肪：35 - 55 克 碳水化合物：110 - 130 克
	毛豆粉条烧鸭块	鸭块	120	
		粉条	30	
		毛豆米	10	
	烂糊肉丝	白菜	80	
		肉丝	20	
		香菇	10	
		胡萝卜	10	
	咖喱土豆	土豆块	120	
	菌菇豆腐肉丝汤	平菇	10	
		豆腐	20	
肉丝		10		
米饭	大米	140		
周四	黑椒肉沫蝴蝶面	肉沫	80	热量：1100 - 1400 千卡 蛋白质：60 - 70 克 脂肪：25 - 55 克 碳水化合物：85 - 110 克
		青椒	30	
		蝴蝶面	100	
	太阳蛋	鸡蛋	80	
	台式香肠	烤肠	90	
	素炒双花	西兰花	60	
		花菜	60	
		胡萝卜	10	
	奶油玉米羹	玉米粒	20	
		鸡蛋	20	
周五	玉米鲜肉卷	肉末	100	总热量：900 - 1150 千卡 蛋白质：55 - 70 克 脂肪：35 - 50 克 碳水化合物：95 - 115 克
		玉米粒	30	
		薄千张	20	
	香菇滑鸡	鸡块	120	
		香菇	30	
		土豆块	10	
	卷心菜炒肉	卷心菜	100	
		肉片	20	
		胡萝卜	10	
	葱油云丝	云丝	110	
	虾皮冬瓜汤	冬瓜	20	
虾皮		20		
米饭	大米	140		