

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	鸡肉片	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	
周二	银耳枸杞汤	银耳	30	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
		枸杞	5	
	米饭	大米	140	
	豆肉末盖码饭	肉末	120	
		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	
周三	三鲜汤	肉丝	20	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
		金针菇	10	
		香菇	10	
	糖醋鱼片	巴沙鱼片	140	
	毛豆粉条烧鸭块	鸭块	120	
		粉条	30	
		毛豆米	10	
		白菜	80	
	烂糊肉丝	肉丝	20	
		香菇	10	
	咖喱土豆	土豆块	120	
周四	菌菇豆腐肉丝汤	平菇	10	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
		豆腐	20	
		肉丝	10	
		大米	140	
	黑椒肉沫蝴蝶面	肉沫	80	
		青椒	30	
		蝴蝶面	100	
	太阳蛋	鸡蛋	80	
	台式香肠	烤肠	90	
周五	素炒双花	西兰花	60	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
		花菜	60	
		胡萝卜	10	
	奶油玉米羹	玉米粒	20	
		鸡蛋	20	
	玉米鲜肉卷	肉末	100	
		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	
周六	虾皮冬瓜汤	冬瓜	20	
		虾皮	20	
	米饭	大米	140	