

学生套餐A套

2026/4/27--4/30

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	玉米蒸肉圆	肉糜	150	931	49.2	35.8	99	8.5
		玉米粒	20					
	椰香咖喱鸡	鸡边腿切块	150					
		土豆丁	30					
		胡萝卜丁	10					
	番茄炒蛋	洋葱	5					
		番茄	100					
	清炒菠菜	鸡蛋	40					
		菠菜	120					
	冬瓜肉丝汤	冬瓜	20					
肉丝		40						
米饭	米饭	200						
周二	鱼香肉丝盖码饭	肉丝	100	967	51.5	32.2	115.3	9.2
		清水笋丝	15					
		胡萝卜	20					
		青椒	10					
		大米	200					
	吮指鱼块	吮指鱼块	140					
	蒸玉米	玉米	100					
	清炒菜心	菜心	120					
	紫菜蛋汤	紫菜	20					
鸡蛋液		40						
周三	椒盐排条	椒盐排条	150	1032	57.8	41.5	104.6	7.9
	红烧鸭翅根	鸭翅根	160					
	黄瓜炒肉片	黄瓜	80					
		肉片	60					
		胡萝卜	10					
	青椒土豆丝	青椒	10					
		土豆	110					
	虾皮蛋花汤	虾皮	10					
		鸡蛋液	10					
米饭	米饭	200						
周四	意式番茄肉丸面	意大利面	80	1004	48.6	38.9	116.2	8.1
		西红柿	20					
		肉丸	80					
	上校鸡块	上校鸡块	150					
	蒸南瓜	南瓜	100					
	清炒西兰花	西兰花	60					
		胡萝卜	60					
	小丸子甜汤	小丸子	40					
鸡蛋液		20						