

学生套餐A套				
2025/12/15—2025/12/19				
日期	菜单	原料	重量/克	营养成分
周一	红烧狮子头	肉末	80	总能量 1150 - 1250 kcal 蛋白质 60 - 75 g 脂肪 60 - 90 g 碳水化合物 150 - 180 g
		香菇	10	
		胡萝卜	10	
		玉米粒	20	
	椰香咖喱鸡丁	鸡丁	120	
		土豆丁	30	
		素肠	90	
	孜然素肠炒肉片	洋葱	10	
		肉片	20	
		芹菜	10	
		青菜	120	
周二	香菇青菜	香菇	10	总能量 1250 - 1350 kcal 蛋白质 65 - 80 g 脂肪 80 - 100 g 碳水化合物 180 - 220 g
		桂花小圆子	40	
		黑米	120	
		大米	20	
		肉丝	100	
	鱼香肉丝盖码饭	胡萝卜丝	10	
		木耳丝	10	
		笋丝	20	
		大米	140	
周三	香酥猪排	猪排	120	总能量 1050 - 1250 kcal 蛋白质 60 - 75 g 脂肪 65 - 100 g 碳水化合物 130 - 155 g
		面包糠	30	
		卡通奶黄包	55	
	白菜炖粉条	白菜	120	
		粉丝	40	
		青菜	20	
	青菜鱼丸汤	鱼丸	20	
		巴沙鱼片	120	
		黑木耳	10	
周四	梅干菜烧肉	五花肉	120	总能量 1020 - 1250 kcal 蛋白质 50 - 65 g 脂肪 80 - 110 g 碳水化合物 140 - 170 g
		梅干菜	10	
		黄瓜	120	
	清炒黄心菜	鸡蛋液	40	
		黄心菜	120	
		肉末	10	
	西湖肉末羹	豆腐	20	
		胡萝卜	5	
		芹菜	5	
		香菇	10	
周五	米饭	大米	140	总能量 1050 - 1250 kcal 蛋白质 65 - 80 g 脂肪 60 - 90 g 碳水化合物 130 - 160 g
	番茄肉酱意大利面	肉沫	80	
		西红柿	40	
		洋葱	10	
	红豆奶香蛋挞	鸡蛋液	20	
		蛋挞皮	30	
		牛奶	20	
		红豆	5	
	盐酥鸡	淡奶油	5	
		盐酥鸡	120	
		西兰花	120	
周五	罗宋汤	包菜	10	总能量 1050 - 1250 kcal 蛋白质 65 - 80 g 脂肪 60 - 90 g 碳水化合物 130 - 160 g
		红肠	10	
		土豆	15	
		番茄	10	
		洋葱	5	
	咸肉菜饭	鸭边腿	140	
		咸肉	40	
		香菇	10	
	肉糜蒸蛋	胡萝卜	10	
		青菜	60	
		鸡蛋液	100	
	杭白菜炒豆皮	肉糜	40	
		杭白菜	110	
		干豆皮	10	
	银耳枸杞汤	银耳	20	
		枸杞	2	