

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	
	孜然素肠炒肉片	素肠	90	
		洋葱	10	
		肉片	20	
		芹菜	10	
	香菇青菜	青菜	120	
		香菇	10	
	桂花小圆子	小圆子	40	
	黑米杂粮饭	黑米	120	
		大米	20	
周二	鱼香肉丝盖码饭	肉丝	100	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
		胡萝卜丝	10	
		木耳丝	10	
		笋丝	20	
		大米	140	
	香酥猪排	猪排	120	
		面包糠	30	
	卡通奶黄包	奶黄包	55	
	白菜炖粉条	白菜	120	
		粉丝	40	
	青菜鱼丸汤	青菜	20	
		鱼丸	20	
周三	糖醋鱼片	巴沙鱼片	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
		黑木耳	10	
	梅干菜烧肉	五花肉	120	
		梅干菜	10	
	黄瓜炒蛋	黄瓜	120	
		鸡蛋液	40	
	清炒黄心菜	黄心菜	120	
	西湖肉末羹	肉末	10	
		豆腐	20	
		胡萝卜	5	
		芹菜	5	
		香菇	10	
	米饭	大米	140	
周四	番茄肉酱意大利面	肉沫	80	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
		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	
		淡奶油	5	
	盐酥鸡	盐酥鸡	120	
	蚝油西兰花	西兰花	120	
	罗宋汤	包菜	10	
		红肠	10	
		土豆	15	
		番茄	10	
		洋葱	5	
周五	陈皮鸭腿	鸭边腿	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
	咸肉菜饭	咸肉	40	
		香菇	10	
		胡萝卜	10	
		青菜	60	
	肉糜蒸蛋	鸡蛋液	100	
		肉糜	40	
	杭白菜炒豆皮	杭白菜	110	
		干豆皮	10	
	银耳枸杞汤	银耳	20	
		枸杞	2	