

学生套餐B套								
2026/9/1—9/4								
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)
周二	酱香鲍菇五花盖码饭	AAA级精修五花肉 (精三线五花)	120	612	30.2	20.8	77.5	6.9
		杏鲍菇	60					
		米饭	110					
	深海鳕鱼排	深海鳕鱼排	31					
	咖喱土豆鸡丁	鸡肉丁	20					
		新土豆(大)	80					
		胡萝卜	20					
	香菇炒青菜	香菇	20					
		上海青菜	110					
	玉米排骨汤	去皮黄玉米	30					
		排骨块小块	15					
	猪猪包	三全猪猪奶黄包	30					
周三	巴沙鱼片炖蛋	免浆巴沙鱼片	130	658	38.7	22.3	70.2	6.5
		五谷鲜蛋 (鲜鸡蛋)	100					
	大盘鸡	鲜 鸡边腿切块	40					
		新土豆(大)						
		西红柿	40					
	木耳藕片炒肉片	富来森-干木耳	1					
		大藕	80					
		猪肉片	20					
	手撕包菜	牛心菜/尖包菜	110					
	虾皮紫菜冬瓜汤	虾皮	1					
		福瑶岛紫菜	1					
		冬瓜	30					
周四	牛肉堡	牛肉饼	20					
		汉堡胚	80					
	椒盐雪花排条	排条	100					
	蛋挞	蛋挞	30					
	白灼西兰花	西兰花	100					
	红薯圆子汤	红薯	10					
		圆子	10					
	蒸玉米	玉米	60					
周五	香酥鸡腿	香酥鸡腿	150	651	33.1	21.6	78.2	7
	扬州炒饭	火腿	20					
		什锦蔬菜	20					
		米饭	100					
	鱼香茄子	7:3肉糜	20					
		黑茄子	100					
	清炒油麦菜	油麦菜	140					
	绿豆玉米羹	绿豆	15					
		玉米碎	5					
	水果	苹果	80					