

餐 别 套 餐 品 类			2026/10.26 星期一							2026/10.27 星期二							2026/10.28 星期三							2026/10.29 星期四							2026/10.30 星期五						
			菜品	原料(g)	热量g	蛋白质g	脂肪g	碳水化合物g	膳食纤维g	菜品	原料(g)	热量g	蛋白质g	脂肪g	碳水化合物g	膳食纤维g	菜品	原料(g)	热量g	蛋白质g	脂肪g	碳水化合物g	膳食纤维g	菜品	原料(g)	热量g	蛋白质g	脂肪g	碳水化合物g	膳食纤维g	菜品	原料(g)	热量g	蛋白质g	脂肪g	碳水化合物g	膳食纤维g
午餐	套餐A	大荤	东坡肉	东坡肉150	1264	67	76	80	7	鱼香肉丝盖码饭	肉丝100, 笋丝40, 黑木耳10, 胡萝卜10, 米饭100	1310	65	64	124	14	茄汁大虾	基围虾150	1129	76	60	76	9	奶油蘑菇肉酱意面	奶油蘑菇酱100, 意面80	1120	41	56	114	12	红烧鸭翅根	鸭翅根150	1280	60	67	111	9
			咖喱鸡	鸡块150, 土豆30, 胡萝卜20						香酥鸭腿	鸭腿150						椒盐排条	椒盐排条150						金酥粒	金粟粒150						扬州炒饭	方腿20, 玉米粒20, 青豆20, 鸡蛋50, 米饭100					
		小荤	肉糜豆腐	豆腐130, 肉糜40						手撕包菜	包菜120, 五花肉片40						干锅千叶豆腐	千叶豆腐100, 五花肉片40, 洋葱20						秘制卤蛋	卤蛋100						牛心菜油豆腐炒肉片	牛心菜100, 油豆腐20, 肉片40					
		素菜	豆皮杭白菜	豆皮10, 杭白菜180						素炒双丝	胡萝卜80, 西葫芦80						清炒空心菜	空心菜180						双色花菜	花菜80, 西兰花80						蚝油生菜	生菜180					
		汤	南瓜圆子汤	南瓜20, 圆子20						海带肉丝汤	海带20, 肉丝20						番茄蛋汤	西红柿20, 鸡蛋20						白菜肉丸汤	白菜20, 肉丸20						冬瓜排骨汤	冬瓜20, 排骨20					
		主食	米饭	米饭150						玉兔甜包	玉兔甜宝100						米饭	米饭150						蒸红薯	红薯100						香芋地瓜丸	香芋地瓜丸100					
		套餐B	大荤	清蒸狮子头						肉糜100, 马蹄20	1014						72	43						88	8						金汤肥牛盖码饭	肥牛100, 厚百叶20, 金针菇20, 黑木耳10, 米饭100					
	咖喱鸡			鸡块150, 土豆30, 胡萝卜20	香酥鸭腿	鸭腿150	椒盐排条	椒盐排条150	金酥粒	金粟粒150		扬州炒饭	方腿20, 玉米粒20, 青豆20, 鸡蛋50, 米饭100																								
	小荤		肉糜豆腐	豆腐130, 肉糜40	手撕包菜	包菜120, 五花肉片40	干锅千叶豆腐	千叶豆腐100, 五花肉片40, 洋葱20	秘制卤蛋	卤蛋100		牛心菜油豆腐炒肉片	牛心菜100, 油豆腐20, 肉片40																								
	素菜		豆皮杭白菜	豆皮10, 杭白菜180	素炒双丝	胡萝卜80, 西葫芦80	清炒空心菜	空心菜180	双色花菜	花菜80, 西兰花80		蚝油生菜	生菜180																								
	汤		南瓜圆子汤	南瓜20, 圆子20	海带肉丝汤	海带20, 肉丝20	番茄蛋汤	西红柿20, 鸡蛋20	白菜肉丸汤	白菜20, 肉丸20		冬瓜排骨汤	冬瓜20, 排骨20																								
	主食		米饭	米饭150	玉兔甜包	玉兔甜宝100	米饭	米饭150	蒸红薯	红薯100		香芋地瓜丸	香芋地瓜丸100																								

营养师：申荣