

学生套餐B套				
2026/1/5-2026/1/9				
日期	菜单	原料	重量/克	营养成分
周一	咸蛋黄局大虾	基围虾	120	热量 1250~1430 kcal 蛋白质 60~72 g 碳水化合物 125~140 g 膳食纤维 9~13 g
	宫爆鸡丁	鸡丁	120	
		黄瓜	30	
		胡萝卜	20	
	西芹山药肉片	上浆肉片	20	
		西芹	20	
		山药	60	
	蒜蓉青菜	青菜	130	
	玉米番茄小排汤	玉米	20	
		小排	20	
		番茄	5	
周二	双色米饭	小米	20	热量 1350~1500 kcal 蛋白质 70~85 g 碳水化合物 130~150 g 膳食纤维 8~12 g
		大米	120	
	黑椒猪柳盖码饭	黑椒猪柳	130	
		杏鲍菇	40	
		洋葱	40	
		胡萝卜	10	
	茄汁锅包肉	锅包肉	120	热量 1320~1480 kcal 蛋白质 65~78 g 碳水化合物 115~130 g 膳食纤维 7.5~11 g
	卡通小鸡奶黄包	奶黄包	70	
	杭白菜豆皮	杭白菜	120	
		干豆皮	20	
	鸡茸粟米蛋花羹	鸡肉糜	15	
		鸡蛋	20	
		粟米	15	
周三	酸汤龙利鱼	巴沙鱼块	120	热量 1280~1420 kcal 蛋白质 58~70 g 碳水化合物 130~150 g 膳食纤维 10~14 g
	奥尔良烤鸡腿	琵琶腿	140	
	蚝油土豆炒肉片	净土豆	100	
		肉片	20	
	清炒鸡毛菜	鸡毛菜	120	
	海带大骨汤	海带	20	
		排骨	20	
	玉米饭	大米饭	120	
		玉米粒	20	
	牛肉饼汉堡	牛肉饼	70	
		汉堡	70	
周四	椒盐雪花排条	雪花排条	120	热量 950~1100 kcal 蛋白质 60~72 g 碳水化合物 100~120 g 膳食纤维 7~11 g
	蒸紫薯	紫薯	100	
	葱油菜心	广东菜心	120	
	奶油玉米糊	玉米糁	30	
		胡萝卜	10	
周五	酸汤肉片	肉片	100	
		青笋	30	
	扬州炒饭	方腿	40	
		鸡蛋	40	
		玉米粒	10	
		青豆	10	
		大米	120	
	麻婆豆腐	中豆腐	100	
		肉末	20	
	蒜香黄心菜	黄心菜	120	
	肉丝冬瓜汤	白萝卜	20	
		肉丝	20	