

学生套餐B套				
2025/12/1--12.5				
日期	菜单	原料	重量/克	营养成分
周一	香锅虾千张	基围虾	100	总热量： 850 ~ 1100 千卡 蛋白质： 50 ~ 65 克 脂肪： 30 ~ 50 克 碳水化合物： 90 ~ 115 克
		千张	20	
		芹菜	20	
		洋葱	20	
	咖喱鸡块	琵琶鸡块	90	
		土豆块	40	
	黄豆芽粉条炒肉丝	黄豆芽	80	
		肉丝	20	
		粉条	20	
	油渣萝卜丝	白萝卜	110	
		大蒜叶	10	
	西柠汁鱼排	鱼排	120	
	米饭	大米	140	
周二	回锅肉片盖码饭	五花肉片	80	总热量： 850 ~ 1100 千卡 蛋白质： 30 ~ 40 克 脂肪： 30 ~ 50 克 碳水化合物： 115 ~ 140 克
		蒜苗	20	
		洋葱	20	
		青椒	20	
	桂花糖藕	糖藕	100	
	剁椒肉沫冬瓜	肉沫	20	
		冬瓜	120	
	木耳绿甘蓝	黑木耳	10	
		卷心菜	100	
	酸辣汤	盒豆腐	10	
		鸭血	10	
		香菇	5	
		笋丝	5	
		鸡蛋液	10	
周三	葱油鸡	琵琶腿	140	总热量： 950 ~ 1200 千卡 蛋白质： 50 ~ 65 克 脂肪： 35 ~ 55 克 碳水化合物： 95 ~ 115 克
	手工油豆腐塞肉	大油豆腐	50	
		肉沫	50	
	梅干菜肉沫烧土豆	梅干菜	30	
		肉沫	40	
		土豆块	50	
	青椒绿豆芽	青椒	10	
		绿豆芽	110	
	小米南瓜甜汤	小米	20	
		南瓜	20	
	米饭	大米	140	
周四	奥尔良鸡腿堡	奥尔良腿排		总热量： 1300 ~ 1600 千卡 蛋白质： 50 ~ 65 克 脂肪： 55 ~ 75 克 碳水化合物： 150 ~ 180 克
		汉堡		
	红豆奶香蛋挞	鸡蛋液	20	
		蛋挞皮	30	
		牛奶	20	
		红豆	5	
		淡奶油	5	
	黄金鸡块	鸡块	120	
		粉皮	30	
	时蔬	时蔬	120	
	紫菜鸡蛋汤	紫菜	20	
		鸡蛋液	20	
	米饭	大米	140	
周五	红烧大排	大排	150	总热量： 1200 ~ 1500 千卡 蛋白质： 50 ~ 65 克 脂肪： 45 ~ 65 克 碳水化合物： 135 ~ 165 克
	外婆菜炒饭	外婆菜	40	
		鸡蛋液	20	
	干锅千叶豆腐	肉片	40	
		千叶豆腐	50	
		洋葱	10	
		芹菜	20	
		胡萝卜	20	
	白菜炖粉条	白菜	100	
		粉条	20	
	小汤圆	小圆子	20	
		鸡蛋液	20	