

学生套餐B套

2026/3/30--4/3

日期	菜单	原料	重量/克	能量 (千)	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物	膳食纤维
周一	干锅油爆虾	基围虾	100	1150	55	40	130	8
	椰香咖喱鸡	鸡边腿切块	150					
		土豆丁	30					
		胡萝卜丁	10					
		洋葱	5					
	番茄炒蛋	番茄	100					
		鸡蛋	40					
	清炒菠菜	菠菜	120					
	冬瓜肉丝汤	冬瓜	20					
肉丝		40						
米饭	米饭	200						
周二	菌菇滑肉盖码饭	肉丁	120	1080	50	36	138	7
		平菇	20					
		西红柿	40					
		大米	200					
	肉糜炖蛋	肉糜	100					
		鸡蛋	40					
	卡通包	奶黄包	100					
	香菇菜心	香菇	20					
		菜心	100					
粟米鸡蛋汤	粟米	20						
	鸡蛋液	40						
周三	五彩鱼片	上浆鱼片	90	1200	52	42	150	9
		黄瓜	10					
		黑木耳	10					
		胡萝卜	10					
		玉米	10					
	红烧鸭翅根	鸭翅根	160					
	黄瓜炒蛋	黄瓜	80					
		鸡蛋液	60					
		胡萝卜	10					
	青椒土豆丝	青椒	10					
		土豆	110					
	罗宋汤	卷心菜	10					
净土豆大		10						
红肠		10						
洋葱		5						
米饭	米饭	200						
周四	黑椒杏鲍菇牛肉意面	意面	80	1120	48	38	155	8
		牛肉粒	100					
		杏鲍菇	30					
		洋葱	10					
	盐酥鸡	盐酥鸡	150					
	蒸玉米	糯玉米	100					
	双色花菜	西兰花	60					
		花菜	60					
青菜鱼丸汤	鱼丸	40						
	青菜	20						
周五	香酥猪排	大排	120	1180	53	41	148	8
	咸肉菜饭	咸中方	17					
		青菜	50					
		胡萝卜	20					
		米饭	180					
	京酱肉丝	鸡丝	80					
		胡萝卜	30					
		黄瓜	10					
		京葱	20					
蚝油生菜	生菜	120						
红枣银耳汤	红枣片	20						
	银耳	20						