

学生套餐B套				
10.9--10.11				
日期	菜单	原料	重量/克	营养成分
周四	猪柳蛋堡	猪柳肉饼	60	能量：600 — 900 kcal 蛋白质：34 — 40 g 脂肪：25 — 50 g 碳水：49 — 60 g
		太阳蛋	80	
		汉堡胚	60	
	锅巴土豆	土豆	50	
	西兰花炒香菇	西兰花	70	
		香菇	50	
		胡萝卜	20	
	番茄蛋汤	西红柿	70	
		鸡蛋液	20	
周五	鱼香肉丝	笋丝	30	能量：750 — 1100 kcal 蛋白质：37 — 42 g 脂肪：30 — 60 g 碳水：70 — 90 g
		肉丝	30	
		胡萝卜	10	
		青椒	10	
		木耳	20	
	香菇蒸鸡腿	香菇	20	
		鸡腿	90	
	木耳包菜肉丝	木耳	10	
		肉丝	20	
		包菜	80	
	什锦玉米	玉米粒	50	
		胡萝卜	30	
		土豆	20	
	青菜蛋花汤	青菜	30	
		鸡蛋液	20	
	米饭	大米	140	
周六	百叶结烧肉	五花肉	80	能量：1300 — 1700 kcal 蛋白质：50 — 55 g 脂肪：70 — 100 g 碳水：90 — 110 g
		百叶结	20	
	瘦肉葱花炒蛋	肉片	80	
		鸡蛋液	40	
	肉沫茄子	肉沫	20	
		茄子	50	
		土豆块	30	
	青椒土豆丝	青椒	20	
		土豆丝	80	
	萝卜肉丝汤	白萝卜	40	
		肉丝	10	
	米饭	大米	140	