

学生套餐B套								
2026/4/27--4/30								
日期	菜单	原料	重量/克	能量 (千卡)	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)	膳食纤维 (克)
周一	干锅油爆虾	基围虾	100	910	51.3	33.2	97.5	8.4
	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	台湾卤肉盖码饭	五花肉丁	120	1003	54	37.5	111.8	9.5
		杏鲍菇	30					
		洋葱	10					
		去根香菇	10					
		大米	200					
	吮指鱼块	吮指鱼块	140					
	蒸玉米	玉米	100					
	清炒菜心	菜心	120					
紫菜蛋汤	紫菜	20						
	鸡蛋液	40						
周三	番茄鱼片	上浆鱼片	90	1011	58.2	39.8	102.9	8
		番茄	30					
		黑木耳	10					
		胡萝卜	10					
	红烧鸭翅根	鸭翅根	160					
	黄瓜炒肉片	黄瓜	80					
		肉片	60					
		胡萝卜	10					
	青椒土豆丝	青椒	10					
		土豆	110					
虾皮蛋花汤	虾皮	10						
	鸡蛋液	10						
米饭	米饭	200						
周四	安格斯牛肉汉堡	奥尔良鸡排	100	985	48.1	37.6	114.5	7.7
		汉堡胚	50					
	上校鸡块	上校鸡块	150					
	蒸南瓜	南瓜	100					
	清炒西兰花	西兰花	60					
		胡萝卜	60					
	小丸子甜汤	小丸子	40					
鸡蛋液		20						