

学生套餐B套				
2026/3/2—3/6				
日期	菜单	原料	重量/克	营养成分
周一	泰式油爆大虾	基围虾	100	热量约 1560 kcal 蛋白质约 72 g 碳水化合物约 140 g 膳食纤维 约 5.8 g
	椰香咖喱鸡	鸡边腿切块	150	
		土豆丁	30	
		胡萝卜丁	10	
		洋葱	5	
	肉糜豆腐	中豆腐	80	
		肉糜	60	
	清炒黄心菜	黄心菜	120	
冬瓜肉丝汤	冬瓜	20		
	肉丝	40		
双色米饭	双色米饭	200		
周二	菌菇滑肉盖码饭	肉丁	120	热量约 1520 kcal 蛋白质约 50 g 碳水化合物约 180 g 膳食纤维 约 4.5 g
		平菇	20	
		西红柿	40	
		大米	200	
	咕咾肉	咕咾肉	150	
	卡通奶黄包	奶黄包	100	
	豆皮杭白菜	杭白菜	120	
		干豆皮	10	
粟米鸡蛋汤	粟米	20		
	鸡蛋液	40		
周三	五彩鱼片	上浆鱼片	90	热量约 1380 kcal 蛋白质约 68 g 碳水化合物约 135 g 膳食纤维 约 7.8 g
		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		
玉米饭	玉米饭	200		
周四	黑椒杏鲍菇牛肉意面	意面	80	热量约 1480 kcal 蛋白质约 68 g 碳水化合物约 150 g 膳食纤维 约 8.0 g
		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	热量约 1180 kcal 蛋白质约 62 g 碳水化合物约 85 g 膳食纤维 约 5.5 g
	咸肉菜饭	咸中方	17	
		青菜	50	
		胡萝卜	5	
	水蒸蛋	鸡蛋液	120	
	白灼菜心	广东菜心	120	
红枣银耳汤	红枣片	20		
	银耳	20		