

学生套餐A套								
2026/9/1--9/4								
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)
周二	番茄焖牛腩盖码饭	牛腩块	75	596	28.5	18.2	79.4	6.8
		西红柿	60					
		米饭	110					
	深海鳕鱼排	深海鳕鱼排	31					
	咖喱土豆鸡丁	鸡肉丁	20					
		新土豆（大）	80					
		胡萝卜	20					
	香菇炒青菜	香菇	20					
		上海青菜	110					
	玉米排骨汤	去皮黄玉米	30					
		排骨块小块	15					
	猪猪包	三全猪猪奶黄包	30					
周三	酱香焖五花肉	AAA级精修五花肉 （精三线五花）	130	712	41.2	26.5	73.6	7.1
	大盘鸡	鲜 鸡边腿切块	100					
		新土豆（大）	40					
		西红柿	40					
	木耳藕片炒肉片	富来森-干木耳	1					
		大藕	80					
		猪肉片	20					
	手撕包菜	牛心菜/尖包菜	110					
	虾皮紫菜冬瓜汤	虾皮	1					
		福瑶岛紫菜	1					
		冬瓜	30					
	粗粮饭	珍珠米	110					
长南瓜		10						
周四	番茄肉酱意面	番茄	20	618	26.8	20.1	82.3	5.9
		肉糜	20					
		意面	80					
	椒盐雪花排条	排条	100					
	蛋挞	蛋挞	30					
	白灼西兰花	西兰花	100					
	红薯圆子汤	红薯	10					
		圆子	10					
	蒸玉米	光糯玉米	60					
周五	葱烤大排	丁骨猪排(红烧大	100	634	30.4	19.7	80.5	7.3
	扬州炒饭	火腿	20					
		什锦蔬菜	20					
		米饭	100					
	鱼香茄子	7:3肉糜	20					
		黑茄子	100					
	清炒油麦菜	油麦菜	140					
	绿豆玉米羹	绿豆	15					
		玉米碎	5					
	水果	苹果	80					