

学生套餐A套

2026/3/16--3/20

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	粉蒸肉	五花肉片	150	1240	56	65	120	5
	土豆烧鸭块	鸭块	150					
		土豆	30					
	豆腐蒸蛋	内脂豆腐	40					
		鸡蛋液	100					
	清炒菠菜	菠菜	120					
	白菜肉圆汤	肉圆	20					
大白菜		20						
米饭	大米	200						
周二	腐竹肉糜盖码饭	肉末	50	1180	61	59	100	8
		胡萝卜丁	40					
		腐竹	40					
		米饭	200					
	脆皮鸡腿	琵琶腿	140					
	卡通包	卡通猪猪包	100					
	香菇青菜	香菇	10					
青菜		120						
菌菇肉丝汤	平菇	20						
	肉丝	20						
周三	土豆红蹄髈	蹄髈块	120	1320	63	63	110	3
		土豆丁	40					
	鱼香肉丝	肉丝	100					
		清水笋丝	15					
		胡萝卜	20					
		青椒	10					
	孜然素肠炒肉片	素肠	75					
		青椒	10					
		胡萝卜	15					
		夹心肉片	15					
	清炒杭白菜	杭白菜	120					
冬瓜排骨汤	小排块	20						
	冬瓜	20						
米饭	大米	200						
周四	黑椒菌菇肉酱意大利面	杏鲍菇	40	1350	62	68	120	8
		肉糜	50					
		洋葱	20					
		意大利面	80					
	咋噉鸡排	咋噉鸡排	120					
	灌汤小笼包	灌汤小笼包	100					
	田园四宝蔬	西兰花	30					
		胡萝卜	30					
木耳		30						
山药		30						
桂花小园子汤	小园子	20						
周五	陈皮鸭腿	鸭排腿	150	1310	56	62	125	6
	咸肉菜饭	咸中方	50					
		青菜	50					
		胡萝卜	5					
		米饭	150					
	干锅包菜	五花肉片	20					
		卷心菜	90					
		胡萝卜	10					
	三色银牙	绿豆芽	100					
		青椒	10					
		胡萝卜	10					
	萝卜肉丝汤	精肉丝	20					
		白萝卜	20					