餐别	套餐	品类	2026/12.7星期一							2026/12.8星期二							2026/12.9星期三							2026/12.10 星期四							2026/12.11 星期五						
			菜品	原料(g)	热量g	蛋白质g	脂肪g	碳水化合物g	膳食纤维g	菜品	原料(g)	热量g	蛋白质g	脂肪g	碳水化合物g	膳食纤维g	菜品	原料(g)	热量g	蛋白质g	脂肪g	碳水化合物g	膳食纤维g	菜品	原料(g)	热量g	蛋白质g	脂肪g	碳水化合物g	膳食纤维g	菜品	原料(g)	热量g	蛋白质g	脂肪g	碳水化合物g	膳食纤维g
午餐	套餐A	大荤	红烧大肉	五花肉150	1639	75	112	70	7.5	番茄肉糜盖码饭	西红柿80，肉糜100，米饭100	1270	56	72	99	8.3	避风塘炒虾	基围虾150，面包糠10	1164	75	62	75	6	黑椒牛肉意面	杏鲍菇40，牛肉120，意面100	1630	70	74	116	14	蜜汁叉烧片	肉片150	1490	63	66	159	12
			盐酥鸭	鸭琵琶腿150						金沙酥肉	小酥肉150						萝卜烧鸭块	白萝卜30，鸭块150						奥尔良烤鸡腿	鸡琵琶腿150						扬州炒饭	方腿80，青豆20，玉米20，胡萝卜10，米饭100					
		小荤	腐竹海带烧肉	腐竹50，海带50，肉片50						花菜炒肉	花菜100，肉片40						番茄炒蛋	西红柿80，鸡蛋80						薯条	薯条150，番茄沙司10						肉糜地三鲜	土豆80，茄汁30，青椒20，肉糜40					
		素菜	木耳白菜	木耳10，大白菜160						蚝油生菜	生菜150						清炒油麦菜	油麦菜150						双色花菜	花菜80，西兰花80						干锅包菜	包菜150					
		汤	菌菇肉丝汤	肉丝20，平菇20						冬瓜排骨汤	冬瓜20，排骨20						白菜肉丸汤	白菜20，肉丸20						菠菜鱼丸汤	菠菜20，鱼丸20						银耳雪梨汤	银耳20，雪梨20					
		主食	米饭	米饭150						王老吉核桃乳	王老吉核桃乳125						米饭	米饭150						地瓜丸	地瓜丸100						缤纷卡通水果包	卡通包100					
	套餐B	大荤	扬州狮子头	肉糜140，马蹄20	1655	85	91	110	11	宫保鸡丁盖码饭	鸡丁140，花生米20，米饭100	1360	70	77	100	8.8	番茄龙利鱼	西红柿60，鱼片140	1270	75	63	95	9	猪肉芹菜水饺	水饺200	1640	58	76	176	13	土豆红烧肉	土豆30，五花肉120	1600	51	89	153	13
			盐酥鸭	鸭琵琶腿150						金沙酥肉	小酥肉150						萝卜烧鸭块	白萝卜30，鸭块150						奥尔良烤鸡腿	鸡琵琶腿150						上海炒面	肉丝50，鸡蛋50，青菜50，面条150					
		小荤	腐竹海带烧肉	腐竹50，海带50，肉片50						花菜炒肉	花菜100，肉片40						番茄炒蛋	西红柿80，鸡蛋80						薯条	薯条150，番茄沙司10						肉糜地三鲜	土豆80，茄汁30，青椒20，肉糜40					
		素菜	木耳白菜	木耳10，大白菜160						蚝油生菜	生菜150						清炒油麦菜	油麦菜150						双色花菜	花菜80，西兰花80						干锅包菜	包菜150					
		汤	菌菇肉丝汤	肉丝20，平菇20						冬瓜排骨汤	冬瓜20，排骨20						白菜肉丸汤	白菜20，肉丸20						菠菜鱼丸汤	菠菜20，鱼丸20						银耳雪梨汤	银耳20，雪梨20					
		主食	苞谷饭	玉米糁80，米饭80						王老吉核桃乳	王老吉核桃乳125						南瓜小米饭	南瓜50，小米50，大米50						地瓜丸	地瓜丸100						缤纷卡通水果包	卡通包100					

营养师：申荣