

2026/9.28 星期一										2026/9.29 星期二										2026/9.30 星期三									
餐别	套餐	品类	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	土豆红烧肉	五花肉150, 土豆30	1889	87	100	156	3.4	鱼香肉丝盖码饭	肉丝100, 笋丝20, 胡萝卜20, 黑木耳20	1561	85	87	106	8.2	白灼基围虾	基围虾140	1522	83	53	174	4.4						
			盐酥鸭	鸭腿150						鸡米花	鸡米花150						蜜汁鸭腿	鸭腿150											
		小荤	肉糜豆腐	肉糜40, 豆腐100						腐竹海带烧五花	腐竹50, 海带40, 五花肉60						干锅土豆片	土豆80, 五花肉60, 胡萝卜20											
		素菜	清炒杭白菜	杭白菜180						清炒西兰花	西兰花150						蚝油生菜	生菜180											
		汤	冬瓜排骨汤	冬瓜40, 排骨40						白菜肉圆汤	白菜20, 肉圆20						绿豆汤	绿豆20											
		主食	米饭	大米180						南瓜饼	南瓜饼150						米饭	大米180											
	套餐B	大荤	肉饼炖蛋	肉糜80, 马蹄20, 鸡蛋60	1496	91	55	156	3.4	番茄滑蛋肉片盖码饭	西红柿70, 鸡蛋60, 肉片40	1550	81	89	107	7.5	酸汤鱼片	鱼片140, 金针菇20, 黑木耳20	1539	83	55	175	5.5						
			盐酥鸭	鸭腿150						鸡米花	鸡米花150						蜜汁鸭腿	鸭腿150											
		小荤	肉糜豆腐	肉糜40, 豆腐100						腐竹海带烧五花	腐竹50, 海带40, 五花肉60						干锅土豆片	土豆80, 五花肉60, 胡萝卜20											
		素菜	清炒杭白菜	杭白菜180						清炒西兰花	西兰花150						蚝油生菜	生菜180											
		汤	冬瓜排骨汤	冬瓜40, 排骨40						白菜肉圆汤	白菜20, 肉圆20						绿豆汤	绿豆20											
		主食	米饭	大米180						南瓜饼	南瓜饼150						米饭	大米180											