餐别	套餐	品类	2026/11.16 星期一							2026/11.17 星期二							2026/11.18 星期三							2026/11.19 星期四							2026/11.20 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	肉糜炖蛋	肉糜50，鸡蛋100	732	42	39	72	9	黑椒肉片盖码饭	杏鲍菇70，肉片70，米饭100	1065	58	68	83	10	虾仁滑蛋	虾仁50，鸡蛋100	874	61	47	56	6	奶油蘑菇意面	奶油蘑菇酱100，意面80	1090	42	63	112	10	香酥鸭	鸭腿100	980	42	50	87	9
			咖喱鸡	土豆20，胡萝卜20，鸡块110						小酥肉	小酥肉150						红烧鸭腿	鸭腿150						香酥藕夹	藕夹150						本帮菜饭	咸肉50，青菜80，胡萝卜20，米饭100					
		小荤	西葫芦肉片	西葫芦100，五花肉片40						番茄炒蛋	番茄100，鸡蛋40						烂糊肉丝	大白菜100，肉丝40						鱼香茄子	茄子100，肉糜40						肉糜豆腐	豆腐100，肉糜40					
		素菜	香菇青菜	香菇40，青菜140						醋溜白菜	大白菜160						青椒绿豆芽	青椒40，豆芽120						清炒西兰花	西兰花160						清炒土豆丝	土豆160					
		汤	菌菇豆腐汤	平菇10，海鲜菇10，豆腐20						海带肉丝汤	海带20，肉丝20						菠菜鸡蛋汤	菠菜20，鸡蛋20						罗宋汤	番茄10，方腿5，土豆10，包菜15						红薯小圆子汤	红薯20，小圆子20					
		主食	米饭	米饭150						蒸饺*3	蒸饺80						米饭	米饭150						蒸玉米	玉米80						圣女果	圣女果80					
	套餐B	大荤	金汤鱼片	木耳10，金针菇15，莴笋15，	670	35	35	71	10	鱼香肉丝盖码饭	肉丝100，莴笋40，黑木耳10，胡萝卜10，米饭100	1174	60	69	92	12	三色牛肉丁	杏鲍菇40，胡萝卜40，牛肉粒70	854	59	43	63	7	番茄肉糜意面	番茄80，肉糜20，意面100	1075	45	60	130	16	鹌鹑蛋红烧肉	鹌鹑蛋50，五花肉100	1036	45	69	111	9
			咖喱鸡	土豆20，胡萝卜20，鸡块110						小酥肉	小酥肉150						红烧鸭腿	鸭腿150						香酥藕夹	藕夹150						本帮菜饭	咸肉50，青菜80，胡萝卜20，米饭100					
		小荤	西葫芦肉片	西葫芦100，五花肉片40						番茄炒蛋	番茄100，鸡蛋40						烂糊肉丝	大白菜100，肉丝40						鱼香茄子	茄子100，肉糜40						肉糜豆腐	豆腐100，肉糜40					
		素菜	香菇青菜	香菇40，青菜120						醋溜白菜	大白菜160						青椒绿豆芽	青椒40，豆芽120						清炒西兰花	西兰花160						清炒土豆丝	土豆160					
		汤	菌菇豆腐汤	平菇10，海鲜菇10，豆腐20						海带肉丝汤	海带20，肉丝20						菠菜鸡蛋汤	菠菜20，鸡蛋20						罗宋汤	番茄10，方腿5，土豆10，包菜15						红薯小圆子汤	红薯20，小圆子20					
		主食	米饭	米饭150						蒸饺*3	蒸饺80						米饭	米饭150						蒸玉米	玉米80						圣女果	圣女果80					

营养师：申荣