

学生套餐B套

2026/4/13--4/17

| 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 | 番茄炖牛腩 | 番茄 | 20 | 920 | 48 | 40 | 95 | 8 |
| | | 牛腩 | 130 | | | | | |
| | 土豆烧鸭块 | 鸭块 | 150 | | | | | |
| | | 土豆 | 30 | | | | | |
| | 豆腐蒸蛋 | 内脂豆腐 | 40 | | | | | |
| | | 鸡蛋液 | 100 | | | | | |
| | 什锦时蔬 | 玉米粒 | 30 | | | | | |
| | | 青豆 | 20 | | | | | |
| | | 方腿粒 | 40 | | | | | |
| | | 胡萝卜丁 | 20 | | | | | |
| 白菜肉圆汤 | 肉圆 | 20 | | | | | | |
| | 大白菜 | 20 | | | | | | |
| 米饭 | 大米 | 200 | | | | | | |
| 周二 | 肥牛滑蛋盖码饭 | 肥牛 | 100 | 1010 | 52 | 45 | 100 | 7 |
| | | 内脂豆腐 | 20 | | | | | |
| | | 鸡蛋 | 0 | | | | | |
| | | 西红柿 | 20 | | | | | |
| | | 米饭 | 180 | | | | | |
| | 脆皮鸡腿 | 琵琶腿 | 140 | | | | | |
| | 玉米蒸饺 | 玉米蒸饺 | 100 | | | | | |
| | 香菇青菜 | 香菇 | 10 | | | | | |
| 青菜 | | 120 | | | | | | |
| 榨菜肉丝汤 | 榨菜 | 20 | | | | | | |
| | 肉丝 | 20 | | | | | | |
| 周三 | 糖醋基围虾 | 基围虾 | 130 | 940 | 55 | 42 | 88 | 6 |
| | 土豆烧肉 | 五花肉 | 120 | | | | | |
| | | 土豆 | 40 | | | | | |
| | 素肠烩肉片 | 素肠 | 75 | | | | | |
| | | 青椒 | 10 | | | | | |
| | | 胡萝卜 | 15 | | | | | |
| | | 夹心肉片 | 15 | | | | | |
| | 清炒菠菜 | 菠菜 | 120 | | | | | |
| 冬瓜排骨汤 | 小排块 | 20 | | | | | | |
| | 冬瓜 | 20 | | | | | | |
| 米饭 | 大米 | 200 | | | | | | |
| 周四 | 奥尔良鸡腿堡 | 鸡腿肉 | 100 | 970 | 46 | 38 | 115 | 9 |
| | | 汉堡胚 | 50 | | | | | |
| | | 西红柿 | 50 | | | | | |
| | | 意大利面 | 80 | | | | | |
| | 太阳蛋 | 鸡蛋 | 80 | | | | | |
| | 蒸红薯 | 红薯 | 150 | | | | | |
| | 田园四宝蔬 | 西兰花 | 30 | | | | | |
| | | 胡萝卜 | 30 | | | | | |
| 木耳 | | 30 | | | | | | |
| 山药 | | 30 | | | | | | |
| 桂花小圆子汤 | 小圆子 | 20 | | | | | | |
| 周五 | 香酥大排 | 大排 | 120 | 860 | 48 | 38 | 85 | 7 |
| | 咸肉菜饭 | 咸中方 | 50 | | | | | |
| | | 青菜 | 50 | | | | | |
| | | 胡萝卜 | 5 | | | | | |
| | | 米饭 | 180 | | | | | |
| | 干锅包菜 | 五花肉片 | 20 | | | | | |
| | | 卷心菜 | 90 | | | | | |
| | | 胡萝卜 | 10 | | | | | |
| | 清炒黄瓜 | 黄瓜 | 100 | | | | | |
| | | 胡萝卜 | 20 | | | | | |
| 萝卜肉丝汤 | 精肉丝 | 20 | | | | | | |
| | 白萝卜 | 20 | | | | | | |