

学生套餐A套				
2026/3/9-3/13				
日期	菜单	原料	重量/克	营养成分
周一	东坡大肉	大肉	150	热量 1314~1543 kcal 蛋白质 55~67 g 碳水化合物 120~136 g 膳食纤维 8.5~12.5 g
	香酥鸭翅根	鸭翅根	150	
	西芹山药肉片	上浆肉片	60	
		西芹	20	
		山药	60	
	蒜蓉青菜	青菜	130	
	玉米番茄小排汤	玉米	20	
		小排	30	
		番茄	5	
双色米饭	小米	40		
	大米	160		
周二	宫保鸡丁盖码饭	上浆鸡丁	120	热量 1240~1420 kcal 蛋白质 74~89 g 碳水化合物 133~153 g 膳食纤维 7.5~12 g
		花生米	20	
		黄瓜	20	
		胡萝卜	10	
		米饭	200	
	茄汁锅包肉	锅包肉	140	
	灌汤小笼包	灌汤小笼包	100	
	杭白菜豆皮	杭白菜	120	
干豆皮		20		
紫菜鸡蛋汤	紫菜	30		
	鸡蛋	30		
周三	玉米烧肉	黄玉米	40	热量 1345~1540 kcal 蛋白质 68~83 g 碳水化合物 116~132 g 膳食纤维 7~11.5 g
		五花肉	120	
	奥尔良烤鸡腿	琵琶腿	140	
	蚝油土豆炒肉片	净土豆	80	
		肉片	40	
	清炒鸡毛菜	鸡毛菜	120	
	海带大骨汤	海带	20	
		排骨	30	
玉米饭	大米饭	160		
	玉米粒	40		
周四	菌菇肉酱意面	杏鲍菇	70	热量 1150~1280 kcal 蛋白质 50~62 g 碳水化合物 110~130 g 膳食纤维 11~16 g
		肉末	70	
		洋葱	10	
		意面	80	
	椒盐雪花排条	雪花排条	120	
	蒸紫薯	紫薯	100	
	葱油菜心	广东菜心	120	
	奶油玉米糊	玉米糝	30	
胡萝卜		10		
周五	红烧大排	大排	140	热量 825~945 kcal 蛋白质 54~66 g 碳水化合物 94~106 g 膳食纤维 6.5~10 g
	扬州炒饭	方腿	40	
		鸡蛋	40	
		玉米粒	10	
		青豆	10	
		大米	140	
	包菜炒蛋	包菜	100	
		鸡蛋	20	
		胡萝卜	10	
	蒜香黄心菜	黄心菜	120	
肉丝冬瓜汤	白萝卜	20		
	肉丝	30		