

学生套餐B套				
2025/12/29-2026/1/4				
日期	菜单	原料	重量/克	营养成分
周一	泰汁油爆虾	基围虾	140	热量：920-980 千卡 蛋白质：45-50 克 碳水化合物：130-140 克 膳食纤维：10-12 克
	糯米蒸肉丸	肉末	120	
		糯米	20	
		胡萝卜	10	
	肉沫豆腐	豆腐	100	
		肉沫	20	
	蒜蓉青菜	青菜	130	
	紫菜鸡蛋虾皮汤	紫菜	20	
		鸡蛋	20	
		虾皮	5	
	双色米饭	黑米	20	
		大米	120	
周二	茄汁鱼片盖码饭	鱼片	120	热量：900-960 千卡 蛋白质：42-48 克 碳水化合物：135-145 克 膳食纤维：8-10 克
		金针菇	30	
		青豆粒	5	
	盐焗琵琶腿	琵琶腿	130	
	红豆糕	红豆糕	70	
	清炒鸡毛菜	鸡毛菜	120	
	肉沫冬瓜汤	肉沫	20	
		冬瓜	30	
周三	牛肉汉堡	汉堡胚	60	热量：880-950 千卡 蛋白质：38-43 克 碳水化合物：110-120 克 膳食纤维：7-9 克
		牛肉饼	50	
	奥尔良烤翅根	翅根	100	
	蒸玉米	玉米	60	
	炒塔菜	塔菜	120	
	海带排骨汤	海带	20	
		排骨	20	
周日	蜜汁叉烧	五花肉	150	热量：720-780 千卡 蛋白质：35-40 克 碳水化合物：30-40 克 膳食纤维：8-10 克
	咸肉菜饭	青菜	30	
		咸肉	10	
		大米	140	
	番茄炒蛋	番茄	80	
		鸡蛋	60	
	清炒黄心菜	黄心菜	120	
	菌菇肉丝汤	菌菇	20	
		肉丝	20	