

学生套餐A套				
10.9--10.11				
日期	菜单	原料	重量/克	营养成分
周四	百里香肉酱配通心粉	百里香	10	能量：900 — 1300 kcal 蛋白质：35 — 45 g 脂肪：35 — 55 g 碳水：110 — 150 g
		肉沫	20	
		通心粉	150	
	锅巴土豆	土豆	50	
	西兰花炒香菇	西兰花	70	
		香菇	50	
		胡萝卜	20	
	番茄蛋汤	西红柿	70	
		鸡蛋液	20	
周五	萝卜烧肉	五花肉	80	能量：700 — 800 kcal 蛋白质：46 — 50 g 脂肪：18 — 25 g 碳水：75 — 85 g
		白萝卜	30	
	香菇蒸鸡腿	香菇	20	
		鸡腿	90	
	木耳包菜肉丝	木耳	10	
		肉丝	20	
		包菜	80	
	什锦玉米	玉米粒	50	
		胡萝卜	30	
		土豆	20	
	青菜蛋花汤	青菜	30	
		鸡蛋液	20	
	米饭	大米	140	
周六	粟米虾仁	虾仁	50	能量：750 — 1000 kcal 蛋白质：46 — 50 g 脂肪：20 — 40 g 碳水：75 — 85 g
		玉米粒	40	
		黄瓜丁	10	
		胡萝卜粒	10	
	瘦肉葱花炒蛋	肉片	80	
		鸡蛋液	40	
	肉沫茄子	肉沫	20	
		茄子	50	
		土豆块	30	
	青椒土豆丝	青椒	20	
		土豆丝	80	
	萝卜肉丝汤	白萝卜	40	
		肉丝	10	
	米饭	大米	140	