

学生套餐B套				
2025/12/22-2025/12/26				
日期	菜单	原料	重量/克	营养成分
周一	避风塘炒虾	基围虾	120	热量 1050-1200 kcal
		面包糠	20	蛋白质 55-65 g 碳水化合物 140-160 g
	新疆大盘鸡	鸡块	130	脂肪 40-50 g
		土豆块	20	膳食纤维 10-13 g
		青椒	10	
		洋葱	10	
	肉末粉丝	粉丝	100	
		肉末	20	
	炒黄心菜	黄心菜	130	
	黄豆肉丝冬瓜汤	肉丝	20	
		冬瓜	20	
		黄豆	5	
周二	日式咖喱牛肉盖码饭	黑米	20	
		大米	120	
		牛腩	100	热量 1000-1150 kcal
		胡萝卜	10	蛋白质 50-60 g
	糯米蒸肉丸	土豆	20	碳水化合物 120-140 g
		洋葱	10	脂肪 38-48 g
	南瓜红豆卷	肉末	100	膳食纤维 8-11 g
		糯米	10	
	香菇青菜	南瓜红豆卷	80	
	彩色小汤圆	青菜	120	
		香菇	10	
		小汤圆	20	
		鸡蛋	20	
周三	黄瓜炒肉片	糖醋里脊	130	热量 1020-1180 kcal
		葱香蒸鸡腿	130	蛋白质 52-62 g
		黄瓜	80	碳水化合物 125-145 g
		肉片	20	脂肪 42-52 g
		木耳	10	膳食纤维 9-12 g
	青椒土豆丝	胡萝卜	10	
		土豆	110	
		青椒	10	
	番茄鸡蛋汤	鸡蛋	20	
		番茄	20	
	玉米粒饭	大米	120	
		玉米粒	20	
周四	日式猪排堡	日式猪排	100	热量 1080-1250 kcal
		汉堡	50	蛋白质 45-55 g
	太阳蛋	鸡蛋	80	碳水化合物 140-160 g
	薯条	薯条	120	脂肪 48-58 g
	清炒西兰花	西兰花	120	膳食纤维 8-11 g
	罗宋汤	红肠	10	
		洋葱	5	
		卷心菜	5	
		西红柿	5	
		土豆	5	
周五	苏式蛋汁大排	大排	120	热量 1000-1150 kcal
	扬州炒饭	方腿	30	蛋白质 50-60 g
		鸡蛋	30	碳水化合物 125-145 g
		玉米粒	15	脂肪 35-45 g
		青豆粒	15	膳食纤维 10-13 g
		米饭	100	
	双菇炒肉丝	海鲜菇	60	
		金针菇	40	
		肉丝	20	
	蒜香油麦菜	油麦菜	130	
	小米南瓜汤	南瓜	20	
		小米	20	