

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 蛋白质 55-65 g 碳水化合物 140-160 g 脂肪 40-50 g 膳食纤维 10-13 g
		面包糠	20	
	新疆大盘鸡	鸡块	130	
		土豆块	20	
		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	
	双色米饭	黑米	20	
		大米	120	
周二	日式咖喱牛肉盖码饭	牛腩	100	热量 1000-1150 kcal 蛋白质 50-60 g 碳水化合物 120-140 g 脂肪 38-48 g 膳食纤维 8-11 g
		胡萝卜	10	
		土豆	20	
		洋葱	10	
	糯米蒸肉丸	肉末	100	
		糯米	10	
	南瓜红豆卷	南瓜红豆卷	80	
	香菇青菜	青菜	120	
		香菇	10	
	彩色小汤圆	小汤圆	20	
		鸡蛋	20	
周三	糖醋里脊	糖醋里脊	130	热量 1020-1180 kcal 蛋白质 52-62 g 碳水化合物 125-145 g 脂肪 42-52 g 膳食纤维 9-12 g
	葱香蒸鸡腿	琵琶腿	130	
	黄瓜炒肉片	黄瓜	80	
		肉片	20	
		木耳	10	
		胡萝卜	10	
	青椒土豆丝	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 蛋白质 45-55 g 碳水化合物 140-160 g 脂肪 48-58 g 膳食纤维 8-11 g
		汉堡	50	
	太阳蛋	鸡蛋	80	
	薯条	薯条	120	
	清炒西兰花	西兰花	120	
	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 蛋白质 50-60 g 碳水化合物 125-145 g 脂肪 35-45 g 膳食纤维 10-13 g
	扬州炒饭	方腿	30	
		鸡蛋	30	
		玉米粒	15	
		青豆粒	15	
		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	