

学生套餐A套				
10. 27---10. 31				
日期	菜单	原料	重量/克	营养成分
周一	红烧鸡腿	琵琶腿	120	总热量：1350 - 1500 千卡 蛋白质：70 - 85 克 碳水化合物：150 - 170 克 脂肪：40 - 55 克
	玉米炖排骨	胡萝卜	20	
		排骨	120	
		玉米	30	
	西红柿鸡蛋	西红柿	80	
		鸡蛋液	40	
	黄豆小青菜	青菜	110	
		黄豆	10	
周二	菌菇菜汤	平菇	20	总热量：1250 - 1400 千卡 蛋白质：60 - 75 克 碳水化合物：180 - 200 克 脂肪：30 - 40 克
		上海青	20	
		大米	140	
		肉片	120	
	黑椒肉片盖码饭	洋葱	10	
		杏鲍菇	30	
		大米	140	
		山药	120	
	蒸山药	山药	120	
	虾皮冬瓜	冬瓜	120	
		虾皮	20	
	油面筋包菜	油面筋	10	
		包菜	110	
	鸡蛋豆腐汤	盒豆腐	20	
		鸡蛋液	20	
		香葱	5	
周三	土豆红烧肉	五花肉	120	总热量：1450 - 1650 千卡 蛋白质：65 - 80 克 碳水化合物：150 - 170 克 脂肪：60 - 75 克
		土豆	40	
	奥尔良烤鸭翅根	鸭翅根	120	
		肉片	30	
		西葫芦	80	
	西葫芦肉片	西红柿	10	
		青椒	10	
	青椒绿豆芽	绿豆芽	110	
		紫菜	10	
	紫菜鸡蛋汤	鸡蛋液	20	
周四	米饭	大米	140	总热量：1100 - 1250 千卡 蛋白质：40 - 50 克 碳水化合物：190 - 210 克 脂肪：25 - 35 克
		意面	80	
		鱿鱼	30	
		洋葱	10	
	蒸玉米	香芹	10	
		玉米	120	
	锅巴土豆	锅巴土豆	120	
		杭白菜	110	
	杭白菜炒干豆皮	干豆皮	10	
		冬瓜	20	
	肉沫冬瓜汤	肉末	20	
		精肉丁	120	
周五	杏鲍菇炒肉	杏鲍菇	30	总热量：1350 - 1500 千卡 蛋白质：75 - 90 克 碳水化合物：150 - 170 克 脂肪：45 - 55 克
		洋葱	10	
		琵琶腿	140	
	葱油鸡	豆腐	50	
		鸭血	40	
		肉末	20	
		青蒜叶	10	
	肉沫黑白豆腐	黑木耳	10	
		白菜	110	
	醋溜白菜	小汤圆	20	
		鸡蛋液	20	
	黑芝麻小圆子汤	大米	140	
		大米	140	