

学生套餐B套				
2026/1/19--1/23				
日期	菜单	原料	重量/克	营养成分
周一	黑椒鱼片	巴沙鱼片	120	总能量: 900 - 1050 千卡 蛋白质: 50 - 65 克 脂肪: 20 - 30 克 碳水化合物: 120 - 140 克 膳食纤维: 8 - 12 克
	萝卜烧鸭块	鸭块	150	
		白萝卜	30	
	包菜丝炒蛋	卷心菜	80	
		鸡蛋液	40	
		青椒	10	
		胡萝卜	20	
	清炒黄新菜	黄心菜	120	
周二	五彩小圆子汤	五彩小圆子	20	总能量: 950 - 1150 千卡 蛋白质: 55 - 70 克 脂肪: 25 - 40 克 碳水化合物: 120 - 140 克 膳食纤维: 10 - 15 克
	双色米饭	双色米饭	140	
	黑椒牛肉盖码饭	牛肉拉	60	
		杏鲍菇	40	
		洋葱	20	
		大米	120	
	粉蒸鸡腿	琵琶鸡腿	140	
	蒸玉米	糯玉米	140	
	豆皮杭白菜	杭白菜	120	
		干豆皮	10	
周三	宫爆龙利鱼	紫菜	20	总能量: 1000 - 1200 千卡 蛋白质: 55 - 70 克 脂肪: 35 - 50 克 碳水化合物: 100 - 120 克 膳食纤维: 12 - 18 克
		鸡蛋液	20	
		龙利鱼柳	110	
	孜然肉片	黄瓜丁	20	
		胡萝卜丁	20	
		肉片	140	
		青椒	150	
	水蒸蛋	胡萝卜	20	
		杏鲍菇	100	
	青椒土豆丝	鸡蛋液	120	
周四	青菜豆腐汤	青椒	20	
		土豆丝	20	
	米饭	内脂豆腐	20	
		青菜	20	
	奥尔良鸡排堡	大米	120	
		鸡排	100	总能量: 1000 - 1250 千卡 蛋白质: 35 - 45 克 脂肪: 40 - 60 克 碳水化合物: 110 - 130 克 膳食纤维: 8 - 12 克
		汉堡	50	
	火山石烤肠	烤肠	140	
	蒸紫薯	紫薯	150	
	西兰花炒土豆	西兰花	80	
		土豆片	40	
周五	扬州炒饭	栗米	20	总能量: 1000 - 1250 千卡 蛋白质: 40 - 50 克 脂肪: 40 - 60 克 碳水化合物: 110 - 130 克 膳食纤维: 8 - 12 克
		鸡蛋液	20	
		椒盐排条	140	
		方腿	40	
		鸡蛋	40	
	肉沫地三鲜	玉米粒	20	
		青豆	10	
		土豆	40	
		茄子	50	
	蒜蓉青菜	肉沫	20	总能量: 1000 - 1250 千卡 蛋白质: 40 - 50 克 脂肪: 40 - 60 克 碳水化合物: 110 - 130 克 膳食纤维: 8 - 12 克
	银耳雪梨汤	青椒	10	
		青菜	120	
		梨	20	
		银耳	20	