

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	
	五彩小圆子汤	五彩小圆子	20	
双色米饭	双色米饭	140		
周二	黑椒牛肉盖码饭	牛肉拉	60	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
		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	
	紫菜鸡蛋汤	紫菜	20	
鸡蛋液		20		
周三	宫爆龙利鱼	龙利鱼柳	110	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
		黄瓜丁	20	
		胡萝卜丁	20	
	孜然肉片	肉片	140	
		青椒	150	
		胡萝卜	20	
		杏鲍菇	100	
	水蒸蛋	鸡蛋液	120	
	青椒土豆丝	青椒	20	
		土豆丝	20	
	青菜豆腐汤	内脂豆腐	20	
		青菜	20	
米饭	大米	120		
周四	奥尔良鸡排堡	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	
	粟米鸡蛋汤	粟米	20	
鸡蛋液		20		
周五	椒盐排条	椒盐排条	140	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
	扬州炒饭	方腿	40	
		鸡蛋	40	
		玉米粒	20	
		青豆	10	
	肉沫地三鲜	土豆	40	
		茄子	50	
		肉沫	20	
		青椒	10	
	蒜蓉青菜	青菜	120	
银耳雪梨汤	梨	20		
	银耳	20		