

学生套餐B套

10.20---10.24

日期	菜单	原料	重量/克	营养成分
周一	糖醋里脊	里脊	120	总热量：900 - 1100 千卡 蛋白质：55 - 65 克 脂肪：25 - 40 克 碳水化合物：100 - 120 克 膳食纤维：10 - 15 克
	家烧鸭块	鸭块	120	
		青红椒	5	
		白萝卜	10	
	烂糊肉丝	肉丝	20	
		白菜	120	
		胡萝卜	10	
	蒜蓉青菜	香菇	10	
	紫菜蛋汤	青菜	140	
紫菜		20		
米饭	鸡蛋液	20		
	大米	140		
周二	咖喱肉丁饭	土豆丁	50	总热量：950 - 1150 千卡 蛋白质：35 - 45 克 脂肪：30 - 45 克 碳水化合物：130 - 150 克 膳食纤维：8 - 12 克
		肉丁	100	
	蒸红薯	红薯	100	
	肉末烧凉粉	肉末	30	
		凉粉	80	
	什锦炒素	青菜	100	
		木耳	5	
奶油粟米羹	面筋	20		
	玉米粒	20		
周三	滑炒鱼片	鸡蛋液	20	总热量：1050 - 1300 千卡 蛋白质：60 - 75 克 脂肪：35 - 55 克 碳水化合物：110 - 130 克 膳食纤维：5 - 8 克
		木耳	10	
	奥尔良烤鸡腿	黄瓜	20	
		鱼片	80	
	烩三鲜	鸡腿	120	
		小排	80	
		鹌鹑蛋	20	
	蒜香海带丝	木耳	5	
		莴笋块	15	
	西红柿鸡蛋汤	海带丝	120	
西红柿		20		
米饭	鸡蛋液	20		
	大米	140		
周四	黑椒猪排堡	丁骨猪排	80	总热量：1100 - 1400 千卡 蛋白质：35 - 45 克 脂肪：45 - 65 克 碳水化合物：130 - 160 克 膳食纤维：10 - 15 克
		汉堡	50	
	蒸南瓜	南瓜	110	
	孜然薄脆	手工薄脆	120	
	黄豆青菜	黄豆	20	
		青菜	120	
	酸辣汤	肉丝	10	
		豆腐	5	
		香菇	5	
		笋丝	5	
黑木耳		5		
葫芦卜		5		
周五	百叶结红烧肉	鸡蛋液	5	总热量：1000 - 1250 千卡 蛋白质：45 - 55 克 脂肪：40 - 55 克 碳水化合物：100 - 120 克 膳食纤维：8 - 12 克
		五花肉块	100	
	上汤西兰花	百叶结	20	
		西兰花	100	
		火腿粒	10	
	红烧冬瓜	皮蛋	10	
		冬瓜块	120	
	扬州炒饭	鸡蛋液	20	
		方腿	20	
		青豆粒	10	
肉丝萝卜汤	玉米粒	10		
	白萝卜丝	20		
		瘦肉丝	15	