

学生套餐B套

2026/6/29--6/30

日期	菜单	原料	重量/克	能量 (千卡)	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)	膳食纤维 (克)
周一	番茄肥牛盖码饭	肥牛卷	100	1000	50	55	88	6
		番茄	40					
		豆皮	20					
		大米	140					
	锅包肉	锅包肉	150					
	五香卤蛋	鸡蛋	100					
	青椒土豆丝	青椒	120					
		土豆	10					
白菜肉圆汤	白菜	20						
	肉圆	20						
周二	猪扒汉堡	猪肉饼	100	950	46	44	90	7
		汉堡胚	50					
	奥尔良烤鸡腿	鸡腿	120					
	薯条	薯条	100					
	田园四宝蔬	西兰花	30					
		胡萝卜	30					
		木耳	30					
		山药	30					
圆子西米露	小圆子	20						
	西米	20						