

学生套餐B套				
2026/3/9-3/13				
日期	菜单	原料	重量/克	营养成分
周一	咸蛋黄局大虾	基围虾	150	热量 1250~1430 kcal 蛋白质 60~72 g 碳水化合物 125~140 g 膳食纤维 9~13 g
	香酥鸭翅根	鸭翅根	150	
	西芹山药肉片	上浆肉片	60	
		西芹	20	
		山药	60	
	蒜蓉青菜	青菜	130	
	玉米番茄小排汤	玉米	20	
		小排	30	
		番茄	5	
双色米饭	小米	40		
	大米	160		
周二	黑椒猪柳盖码饭	黑椒猪柳	130	热量 1350~1500 kcal 蛋白质 70~85 g 碳水化合物 130~150 g 膳食纤维 8~12 g
		杏鲍菇	40	
		洋葱	40	
		胡萝卜	10	
		米饭	200	
	茄汁锅包肉	锅包肉	140	
	灌汤小笼包	灌汤小笼包	100	
	杭白菜豆皮	杭白菜	120	
		干豆皮	20	
紫菜鸡蛋汤	紫菜	30		
	鸡蛋	30		
周三	酸汤龙利鱼	巴沙鱼块	140	热量 1320~1480 kcal 蛋白质 65~78 g 碳水化合物 115~130 g 膳食纤维 7.5~11 g
	奥尔良烤鸡腿	琵琶腿	140	
	蚝油土豆炒肉片	净土豆	80	
		肉片	40	
	清炒鸡毛菜	鸡毛菜	120	
	海带大骨汤	海带	20	
		排骨	30	
	玉米饭	大米饭	160	
玉米粒		40		
周四	意式番茄鱼丸意面	番茄	50	热量 1280~1420 kcal 蛋白质 58~70 g 碳水化合物 130~150 g 膳食纤维 10~14 g
		鱼丸	90	
		意面	80	
		洋葱	20	
	椒盐雪花排条	雪花排条	120	
	蒸紫薯	紫薯	100	
	葱油菜心	广东菜心	120	
	奶油玉米糊	玉米糝	30	
胡萝卜		10		
周五	咖喱鸡块	鸡块	120	热量 950~1100 kcal 蛋白质 60~72 g 碳水化合物 100~120 g 膳食纤维 7~11 g
		土豆	30	
	扬州炒饭	方腿	40	
		鸡蛋	40	
		玉米粒	10	
		青豆	10	
	包菜炒蛋	大米	140	
		包菜	100	
		鸡蛋	20	
	蒜香黄心菜	胡萝卜	10	
黄心菜		120		
白萝卜		20		
肉丝冬瓜汤	肉丝	30		