

学生套餐B套

2026/5/25--5/29

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	干锅油爆虾	基围虾	100	870	40	30	102	8
	香菇滑鸡	鸡边腿切块	150					
		土豆丁	30					
		去根香菇	10					
	番茄炒蛋	番茄	100					
		鸡蛋	40					
	青椒土豆丝	青椒	20					
		土豆	120					
冬瓜肉丝汤	冬瓜	20						
	肉丝	40						
米饭	米饭	200						
周二	茄汁肥牛盖码饭	番茄	20	830	44	24	110	9
		肥牛	120					
		胡萝卜	10					
		大米	200					
	红烧鸭腿	鸭腿	140					
	蒸紫薯	紫薯	100					
	清炒油麦菜	油麦菜	120					
	紫菜蛋汤	紫菜	20					
鸡蛋液		40						
周三	番茄鱼片	上浆鱼片	90	960	50	34	105	7
		番茄	30					
		黑木耳	10					
		胡萝卜	10					
	粉蒸肉	五花肉片	160					
	干锅土豆片	去皮土豆	80					
		肉片	60					
		胡萝卜	10					
	清炒菠菜	菠菜	120					
绿豆汤	绿豆	20						
米饭	米饭	200						
周四	卡兹鸡排堡	奥尔良鸡排	100	910	39	32	112	6
		汉堡胚	50					
	太阳蛋	鸡蛋	100					
	蒸饺	蒸饺	100					
	清炒西兰花	西兰花	60					
		胡萝卜	60					
	小丸子甜汤	小丸子	40					
鸡蛋液		20						
周五	香酥鸭	鸭琵琶腿	140	930	46	33	108	8
	咸肉菜饭	咸中方	50					
		青菜	50					
		胡萝卜	5					
		米饭	180					
	双色杏鲍菇	杏鲍菇	70					
		莴笋肉	50					
		五花肉片	30					
		胡萝卜	10					
	清炒太湖菜	太湖菜	120					
	罗宋汤	卷心菜	10					
净土豆大		10						
红肠		4						
洋葱		5						