

学生套餐A套				
9.14---9.18				
日期	菜单	原料	重量/克	营养成分
周一	萝卜烧肉	五花肉	150	能量 约930 千卡 蛋白质 约 48 克 脂肪 约43 克 碳水化合物 约85克 膳食纤维约7.2克
		白萝卜	40	
	脆皮鸭腿	鸭琵琶腿	150	
	脆鲜双丝炒肉	莴笋	80	
		胡萝卜	30	
		肉丝	20	
	清炒杭白菜	杭白菜	120	
	番茄蛋汤	西红柿	20	
		鸡蛋	20	
	米饭	大米	180	
周二	台湾卤肉盖码饭	洋葱	5	能量 约 1135 千卡 蛋白质 约 52 克 脂肪 约 58 克 碳水化合物 约 100 克 膳食纤维 约 5.5 克
		鲜香菇	5	
		杏鲍菇	30	
		五花肉丁	80	
		大米	180	
	米糕	米糕	50	
	金酥肉条	排条	150	
	包菜炒肉片	肉片	20	
		包菜	120	
	红烧素鸡	素鸡	80	
	青菜豆腐汤	青菜	20	
		豆腐	20	
周三	锅巴爆香虾	基围虾	100	能量 约 1230 千卡 蛋白质 约 70 克 脂肪 约 52 克 碳水化合物 约 125 克 膳食纤维 约 5.8 克
		锅巴	30	
	红烧鸭块	土豆	20	
		青椒	20	
		鸭块	140	
	番茄炒蛋	西红柿	40	
		鸡蛋	80	
	香菇青菜	香菇	20	
		青菜	100	
	海米冬瓜汤	海米	20	
		冬瓜	20	
	米饭	大米	180	
周四	黑椒牛肉酱意面	意面	80	能量 约 1150 千卡 蛋白质 约 52 克 脂肪 约 48 克 碳水化合物 约 125 克 膳食纤维 约 9.5 克
		牛肉沫	100	
	火山石烤肠	烤肠	100	
	薯条/番茄酱	薯条	100	
		番茄沙司	10	
	双色花菜	西兰花	80	
		花菜	80	
	排骨海带汤	排骨	20	
		海带	10	
	蒸南瓜	南瓜	80	
周五	东坡肉	五花肉片	160	能量 约 1530 千卡 蛋白质 约 62 克 脂肪 约 98 克 碳水化合物 约 108 克 膳食纤维 约 2.5 克
	肉糜豆腐	肉糜	100	
		豆腐	20	
	本帮咸肉菜饭	青菜	30	
		咸肉	10	
		大米	180	
	紫菜虾皮汤	紫菜	5	
		虾皮	5	
	酸奶	酸奶	100	