

学生套餐A套

2026/6/15--6/18

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	糯米圆子	肉糜	100	625	28	22	78	6.5
		香菇	20					
		糯米	20					
	香烤鸭翅根	鸭翅根	140					
	包菜炒肉片	卷心菜	100					
		去皮五花肉片	40					
		胡萝卜	20					
	清炒菜心	菜心	120					
	番茄蛋汤	番茄	20					
鸡蛋		20						
米饭	米饭	140						
周二	台湾卤肉盖码饭	五花肉丁	110	710	35	26	88	7
		杏鲍菇	20					
		洋葱	10					
		香菇	20					
		大米	120					
	椒盐脆皮鸡柳	鸡柳	150					
	五香卤蛋	鸡蛋	100					
	青椒土豆丝	青椒	120					
		土豆	10					
紫菜虾皮汤	紫菜	20						
	虾皮	20						
周三	避风塘炒虾	基围虾	140	780	38	34	82	6.8
		面包糠						
	元宝红烧肉	五花肉	120					
		鹌鹑蛋	20					
	肉糜豆腐	肉糜	40					
		中豆腐	80					
	蚝油生菜	生菜	120					
绿豆红薯汤	绿豆	20						
	红薯	20						
米饭	大米	180						
周四	番茄肉酱螺丝面	螺丝面	80	640	30	20	85	7.2
		西红柿	20					
		肉糜	80					
	香酥鸡腿	鸡腿	120					
	蒸红薯	红薯	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						