

学生套餐B套								
2026/6/1--6/5								
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	鳕鱼排堡	鱼排	100	872	42	28	105	7
		汉堡胚	20					
	脆皮鸡腿	鸡腿	120					
	清蒸玉米	玉米	50					
	土豆西兰花	土豆	20					
		西兰花	100					
	南瓜圆子汤	南瓜	10					
		圆子	40					
周二	番茄滑蛋肉片盖码饭	番茄	130	888	44	29	108	6
		鸡蛋	40					
		肉片	40					
		米饭	200					
	金沙酥肉	酥肉	140					
	萝卜丝炒蛋	萝卜丝	100					
		蛋液	20					
	蚝油油麦菜	油麦菜	120					
	绿豆西米露	绿豆	30					
西米露		30						
周三	酸汤鱼片	巴沙鱼块	140	930	50	34	99	7
		金针菇	20					
		莴笋	20					
		黑木耳	10					
	金玉烧肉	五花肉块	120					
		玉米	20					
	包菜炒肉沫	包菜	80					
		肉沫	40					
	清炒鸡毛菜	鸡毛菜	120					
	冬瓜排骨汤	冬瓜	20					
排骨		30						
米饭	大米	200						
周四	肉饼窝蛋	肉沫	100	905	48	32	101	6
		莲藕	30					
		鸡蛋	10					
	萝卜烧鸭	鸭块	100					
		萝卜	40					
	西芹山药肉片	西芹	60					
		山药	50					
		肉片	40					
	豆皮杭白菜	杭白菜	120					
		豆皮	10					
	白菜肉圆汤	白菜	20					
肉圆		20						
米饭	米饭	200						
周五	香酥大排	大排	120	920	49	31	103	7
	牛肉青豆炒饭	牛肉	40					
		鸡蛋	40					
		玉米粒	10					
		青豆	10					
	番茄炒蛋	大米	180					
		番茄	100					
		西葫芦	20					
	清炒菠菜	鸡蛋	10					
		菠菜	120					
萝卜肉丝汤	白萝卜	20						
	肉丝	30						