

学生套餐B套  
2026/5/11--5/15

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	番茄炖牛腩	番茄	20	860	44	30	88	8
		牛腩	130					
	土豆烧鸭块	鸭块	150					
		土豆	30					
	肉糜豆腐	内脂豆腐	40					
		肉沫	100					
	什锦时蔬	玉米粒	30					
		青豆	20					
		方腿粒	40					
		胡萝卜丁	20					
白菜肉圆汤	肉圆	20						
	大白菜	20						
米饭	大米	200						
周二	黑椒猪柳盖码饭	猪柳	100	790	39	26	86	7
		杏鲍菇	20					
		洋葱	10					
		土豆	20					
		米饭	180					
	脆皮鸡腿	琵琶腿	140					
	酱香卤蛋	鸡蛋	100					
	香菇青菜	香菇	10					
		青菜	120					
	裙带菜豆腐汤	裙带菜	20					
内脂豆腐		20						
周三	茄汁菠萝鱼柳	巴沙鱼	120	880	43	28	90	8
		菠萝	20					
	本帮红烧肉	五花肉	120					
		土豆	40					
	西葫芦烩肉片	西葫芦	75					
		青椒	10					
		胡萝卜	15					
		夹心肉片	15					
	清炒菠菜	菠菜	120					
	冬瓜排骨汤	小排块	20					
冬瓜		20						
米饭	大米	200						
周四	奥尔良鸡腿堡	鸡腿肉	100	850	38	27	92	8
		汉堡胚	50					
		西红柿	50					
		意大利面	80					
	上校鸡块	上校鸡块	80					
	脆皮牛角包	牛角包	150					
	田园四宝蔬	西兰花	30					
		胡萝卜	30					
		木耳	30					
		山药	30					
南瓜圆子汤	南瓜	20						
	小圆子	20						
周五	香酥大排	大排	120	840	40	25	89	7
	咸肉菜饭	咸中方	50					
		青菜	50					
		胡萝卜	5					
		米饭	180					
	干锅包菜	五花肉片	20					
		卷心菜	90					
		胡萝卜	10					
	清炒黄瓜	黄瓜	100					
		胡萝卜	20					
萝卜肉丝汤	精肉丝	20						
	白萝卜	20						