

学生套餐B套				
9.22—9.26、9.28				
日期	菜单	原料	重量/克	营养成分
周一	奥尔良蒸翅根	鸡翅根	120	能量(kcal): 1050 - 1300 蛋白质(g): 60 - 75 脂肪(g): 35 - 45 碳水(g): 130 - 150 钠(mg): 1500 - 2000
	虾仁炒蛋	青豆	20	
		虾仁	40	
		鸡蛋	40	
	青椒土豆肉丝	肉丝	20	
		土豆	70	
		青椒	10	
	木耳白菜	胡萝卜	5	
大白菜		100		
木耳		5		
夜开花豆腐汤	夜开花	20		
	豆腐	30		
米饭	大米	140		
周二	茄汁排条盖码饭	排条	100	能量(kcal): 1400 - 1650 蛋白质(g): 55 - 70 脂肪(g): 55 - 70 碳水(g): 160 - 180 钠(mg): 1600 - 2300
		大米	140	
	面筋塞肉	面筋	10	
		肉糜	70	
青菜豆皮	青菜	100		
	豆皮	10		
番茄土豆汤	番茄	20		
	土豆	20		
周三	黄豆红烧肉	黄豆	30	能量(kcal): 1150 - 1400 蛋白质(g): 70 - 85 脂肪(g): 50 - 65 碳水(g): 110 - 130 钠(mg): 1800 - 2500
		五花肉	70	
	什锦巴沙鱼	巴沙鱼	100	
		青豆	5	
		玉米粒	5	
	香干芹菜肉丝	葫芦丁	5	
		芹菜	50	
		香干	40	
蒜蓉杭白菜	肉丝	20		
	杭白菜	110		
紫菜蛋花汤	紫菜	10		
	鸡蛋液	10		
米饭	大米	140		
周四	新奥尔良鸡排堡	汉堡胚	60	能量(kcal): 900 - 1200 蛋白质(g): 35 - 45 脂肪(g): 40 - 55 碳水(g): 95 - 120 钠(mg): 2000 - 2800
		新奥尔良鸡排	70	
	薯条	薯条	40	
	热烫生菜	生菜	80	
	肉末海带汤	肉糜	10	
海带		30		
周五	红烧鸭块	鸭块	80	能量(kcal): 1100 - 1350 蛋白质(g): 70 - 85 脂肪(g): 45 - 60 碳水(g): 110 - 130 钠(mg): 2000 - 2800
		胡萝卜	5	
	香烤鳕鱼排	土豆	20	
		鳕鱼排	60	
	烂糊肉丝	肉丝	20	
		胡萝卜	10	
		大白菜	70	
	清炒油麦菜	香菇	10	
油麦菜		110		
虾皮冬瓜汤	冬瓜	30		
	虾皮	5		
米饭	大米	140		
周日	红闷栗子鸡	鸡块	90	能量(kcal): 1100 - 1350 蛋白质(g): 65 - 80 脂肪(g): 50 - 65 碳水(g): 100 - 120 钠(mg): 1900 - 2600
		板栗	20	
	小酥肉	猪肉条	100	
		鸡蛋液	10	
	肉沫茄子	肉糜	30	
		茄子	80	
	莴笋丝炒萝卜丝	莴笋	50	
萝卜		50		
白菜贡丸汤	大白菜	30		
	贡丸	10		
米饭	大米	140		