

学生套餐A套

9.29—9.30

日期	菜单	原料	重量/克	营养成分
周一	海苔排条	海苔	10	能量：750 - 950 千卡 蛋白质：40 - 55 克 脂肪：30 - 45 克 碳水：80 - 100 克
		排条	90	
	蒜香口蘑鸡	蘑菇	20	
		鸡块	70	
		土豆	20	
	青椒肉丝	青椒	30	
		肉丝	70	
	葱油南瓜	南瓜	100	
海带排骨汤	海带丝	20		
	排骨	20		
米饭	大米	140		
周二	咖喱鸡肉盖码饭	上浆鸡丁	60	能量：700 - 900 千卡 蛋白质：30 - 40 克 脂肪：25 - 40 克 碳水：90 - 110 克
		土豆丁	20	
		胡萝卜	20	
		大米	140	
	番茄炒蛋	西红柿	70	
		鸡蛋液	30	
	炒三丝	清水笋丝	50	
		莴笋丝	30	
		胡萝卜丝	20	
	冬瓜虾皮汤	冬瓜	40	
虾皮		10		