餐别	套餐	品类	2026/11.30星期一							2026/12.1星期二							2026/12.2星期三							2026/12.3 星期四							2026/12.4 星期五						
			菜品	原料(g)	热量g	蛋白质g	脂肪g	碳水化合物g	膳食纤维g	菜品	原料(g)	热量g	蛋白质g	脂肪g	碳水化合物g	膳食纤维g	菜品	原料(g)	热量g	蛋白质g	脂肪g	碳水化合物g	膳食纤维g	菜品	原料(g)	热量g	蛋白质g	脂肪g	碳水化合物g	膳食纤维g	菜品	原料(g)	热量g	蛋白质g	脂肪g	碳水化合物g	膳食纤维g
午餐	套餐A	大荤	红烧大排	大排150	920	48	52	62	5	台湾卤肉盖码饭	五花肉丁100，香菇20，杏鲍菇20	850	38	40	80	5	金锅爆虾	基围虾100，锅巴40	900	42	44	78	6	黑椒肉酱意面	肉糜100，杏鲍菇40，意面100	950	40	52	80	6	东坡肉	五花肉180	1080	38	62	88	4
			盐焗鸡腿	鸡腿150						鱿鱼圈	鱿鱼圈150						可乐鸭腿	鸭腿150						椒盐排条	椒盐排条150						本帮菜饭	咸肉50，青菜100，胡萝卜10，米饭100					
		小荤	爆炒藕丁	肉片40，藕150						炖蛋	鸡蛋150						腐竹海带烧肉	腐竹40，海带40，肉片40						西葫芦烩鸡丁	西葫芦140，鸡丁40						干锅土豆	土豆140，肉丝40					
		素菜	清炒杭白菜	杭白菜180						香菇青菜	香菇20，青菜150						木耳白菜	白菜140，黑木耳10						番茄西兰花	番茄20，西兰花140						广东菜心	菜心160					
		汤	菠菜鱼丸汤	菠菜20，鱼丸20						玉米排骨汤	玉米20，排骨20						罗宋汤	西红柿10，包菜10，土豆10，方腿10						红薯圆子汤	红薯20，圆子20						萝卜肉丝汤	萝卜20，肉丝20					
		主食	米饭	米饭150						黑米糕	黑米糕100						米饭	米饭150						蒸玉米	玉米100						脆皮香蕉	脆皮香蕉100					
	套餐B	大荤	笋干烧鹅	鹅150，笋40	880	46	48	64	6	黑椒肉片盖码饭	肉片100，杏鲍菇40	820	40	36	78	5	酸汤鱼片	鱼片100，莴笋40，黑木耳10，金针菇10	820	44	36	72	7	番茄肉酱意面	番茄40，肉糜100，意面100	980	40	56	80	5	啤酒鸭	鸭块150，土豆40	920	42	44	86	5
			盐焗鸡腿	鸡腿150						鱿鱼圈	鱿鱼圈150						可乐鸭腿	鸭腿150						椒盐排条	椒盐排条150						上海炒面	炒面100，肉丝40，鸡毛菜40，鸡蛋30					
		小荤	爆炒藕丁	肉片40，藕150						炖蛋	鸡蛋150						腐竹海带烧肉	腐竹40，海带40，肉片40						西葫芦烩鸡丁	西葫芦140，鸡丁40						干锅土豆	土豆140，肉丝40					
		素菜	清炒杭白菜	杭白菜180						香菇青菜	香菇20，青菜150						木耳白菜	白菜140，黑木耳10						番茄西兰花	番茄20，西兰花140						广东菜心	菜心160					
		汤	菠菜鱼丸汤	菠菜20，鱼丸20						玉米排骨汤	玉米20，排骨20						罗宋汤	西红柿10，包菜10，土豆10，方腿10						红薯圆子汤	红薯20，圆子20						萝卜肉丝汤	萝卜20，肉丝20					
		主食	黑米饭	黑米饭150						黑米糕	黑米糕100						小米饭	小米饭150						蒸玉米	玉米100						脆皮香蕉	脆皮香蕉100					

营养师：申荣