

学生套餐A套

2026/4/13--4/17

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	椒盐排条	排条	150	890	42	36	98	8
	土豆烧鸭块	鸭块	150					
		土豆	30					
	豆腐蒸蛋	内脂豆腐	40					
		鸡蛋液	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	番茄肉糜盖码饭	肉末	50	980	48	40	105	7
		胡萝卜丁	40					
		番茄	40					
		米饭	180					
	脆皮鸡腿	琵琶腿	140					
	玉米蒸饺	玉米蒸饺	100					
	香菇青菜	香菇	10					
		青菜	120					
	榨菜肉丝汤	榨菜	20					
肉丝		20						
周三	金汤鱼片	上浆龙利鱼片	100	950	50	45	90	6
		黑木耳	20					
		金针菇	10					
		光莴笋	20					
	土豆烧肉	五花肉	120					
		土豆	40					
	素肠烩肉片	素肠	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	黑椒菌菇肉酱意大利面	杏鲍菇	40	1020	44	38	130	10
		肉糜	50					
		洋葱	20					
		意大利面	80					
	咔嗞鸡排	咔嗞鸡排	120					
	蒸红薯	红薯	150					
	田园四宝蔬	西兰花	30					
		胡萝卜	30					
木耳		30						
山药		30						
桂花小圆子汤	小圆子	20						
周五	陈皮鸭腿	鸭排腿	150	860	46	35	85	7
	咸肉菜饭	咸中方	50					
		青菜	50					
		胡萝卜	5					
		米饭	180					
		五花肉片	20					
	干锅包菜	卷心菜	90					
		胡萝卜	10					
		黄瓜	100					
	清炒黄瓜	胡萝卜	20					
精肉丝		20						
萝卜肉丝汤	白萝卜	20						