

学生套餐A套

2026/3/23--3/27

日期	菜单	原料	重量/克	能量 (千)	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物	膳食纤维
周一	红烧狮子头	肉糜	100	892	58.9	49.4	52.6	6.6
		香菇	30					
	粉蒸鸡腿	琵琶腿	140					
	干锅花菜	花菜	100					
		去皮五花肉片	40					
		胡萝卜	20					
	清炒太湖菜	太湖菜	120					
	青菜鱼丸汤	青菜	20					
鱼丸		20						
米饭	米饭	140						
周二	台湾卤肉盖码饭	五花肉丁	110	945	52.3	48.2	78.5	8.2
		杏鲍菇	20					
		洋葱	10					
		香菇	20					
		大米	120					
	萝卜烧鸭块	鸭块	150					
		白萝卜	30					
	蒸玉米	糯玉米	140					
	豆皮杭白菜	杭白菜	120					
		干豆皮	10					
	紫菜鸡蛋汤	紫菜	20					
鸡蛋液		20						
周三	红烧双宝	琵琶鸡腿	120	868	54.6	42.8	58.3	5.8
		鸡蛋	30					
	蜜汁叉烧	梅肉	140					
	肉糜豆腐	肉糜	40					
		中豆腐	80					
	蚝油生菜	生菜	120					
	海带肉丝汤	黄海带	20					
肉丝		40						
米饭	大米	180						
周四	烩肉丸菌菇螺丝面	螺丝面	80	1012	42.5	52.6	92.4	7.4
		西红柿	20					
		肉丸	50					
	薯条	薯条	140					
	烤香肠	香肠	120					
	土豆西兰花	西兰花	80					
		土豆块	40					
	粟米蛋汤	粟米	20					
鸡蛋液		20						
周五	香酥鸡翅根	鸡翅根	140	896	48.7	45.2	68.9	7.9
	扬州炒饭	方腿	40					
		鸡蛋	40					
		玉米粒	20					
		青豆	10					
		米饭	140					
	肉沫地三鲜	土豆	40					
		茄子	50					
		肉沫	20					
		青椒	10					
	香菇青菜	青菜	120					
		香菇	10					
	银耳雪梨汤	梨	20					
银耳		20						