

学生套餐A套				
2025/12/29-2026/1/4				
日期	菜单	原料	重量/克	营养成分
周一	香干炖鸭	鸭块	150	热量：850-950 千卡 蛋白质：35-40 克 碳水化合物：120-130 克 膳食纤维：8-10 克
		香干	30	
	糯米蒸肉丸	肉末	120	
		糯米	20	
		胡萝卜	10	
	肉沫豆腐	豆腐	100	
		肉沫	20	
	蒜蓉青菜	青菜	130	
	紫菜鸡蛋虾皮汤	紫菜	20	
		鸡蛋	20	
		虾皮	5	
	双色米饭	黑米	20	
		大米	120	
周二	台湾卤肉盖码饭	洋葱	5	热量：980-1050 千卡 蛋白质：38-42 克 碳水化合物：150-160 克 食纤维：6-8 克
		鲜香菇	5	
		土豆	10	
		五花肉丁	80	
		大米	140	
	盐焗琵琶腿	琵琶腿	130	
	红豆糕	红豆糕	70	
	清炒鸡毛菜	鸡毛菜	120	
	肉沫冬瓜汤	肉沫	20	
		冬瓜	30	
周三	番茄肉酱面	番茄酱	30	热量：780-850 千卡 蛋白质：30-35 克 碳水化合物：100-110 克 膳食纤维：7-9 克
		番茄	30	
		肉酱	30	
		意面	80	
	奥尔良烤翅根	翅根	100	
	蒸玉米	玉米	60	
	炒塔菜	塔菜	120	
	海带排骨汤	海带	20	
		排骨	20	
周日	椰香咖喱鸡	鸡块	150	热量：950-1020 千卡 蛋白质：40-45 克 碳水化合物：140-150 克 膳食纤维：9-11 克
	咸肉菜饭	青菜	30	
		咸肉	10	
		大米	140	
	番茄炒蛋	番茄	80	
		鸡蛋	60	
	清炒黄心菜	黄心菜	120	
	菌菇肉丝汤	菌菇	20	
		肉丝	20	