

学生套餐B套

2026/4/07--4/10

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
周二	黑椒猪柳盖码饭	黑椒猪柳	130	1210	57	50	149	9
		杏鲍菇	40					
		洋葱	40					
		胡萝卜	10					
		米饭	180					
	上校鸡块	上校鸡块	140					
	太阳蛋	太阳蛋	100					
	青椒土豆丝	土豆丝	120					
		青椒	20					
番茄蛋花汤	番茄	30						
	鸡蛋	30						
周三	酸汤鱼片	巴沙鱼块	140	1120	61	42	120	10
		金针菇	20					
		莴笋	20					
		黑木耳	10					
	秘制烤鸡腿	琵琶腿	140					
	蚝油土豆炒肉片	净土豆	80					
		肉片	40					
	清炒鸡毛菜	鸡毛菜	120					
	海带大骨汤	海带	20					
排骨		30						
米饭	大米	200						
周四	意式番茄鱼丸意面	番茄	50	1110	53	42	142	8
		鱼丸	90					
		意面	80					
		洋葱	20					
	椒盐雪花排条	雪花排条	120					
	蛋奶流心玉米包	玉米包	100					
	葱油菜心	本地菜心	120					
	桂花圆子汤	桂花	10					
圆子		40						
周五	香酥鸭翅根	鸭翅根	120	1180	56	47	144	9
	扬州炒饭	方腿	40					
		鸡蛋	40					
		玉米粒	10					
		青豆	10					
		大米	140					
	花菜烩肉片	包菜	100					
		去皮五花肉片	20					
		胡萝卜	10					
	清炒菠菜	菠菜	120					
	萝卜肉丝汤	白萝卜	20					
肉丝		30						