

学生套餐B套

9.29---9.30

日期	菜单	原料	重量/克	营养成分
周一	东北锅包肉	京葱丝	10	能量：850 - 1100 千卡 蛋白质：45 - 60 克 脂肪：35 - 55 克 碳水：90 - 120 克
		锅包肉	100	
	蒜香口蘑鸡	蘑菇	20	
		鸡块	70	
		土豆	20	
	青椒肉丝	青椒	30	
		肉丝	70	
	葱油南瓜	南瓜	100	
	海带排骨汤	海带丝	20	
		排骨	20	
米饭	大米	140		
周二	香菇卤肉盖码饭	香菇	20	能量：750 - 950 千卡 蛋白质：25 - 35 克 脂肪：30 - 45 克 碳水：90 - 110 克
		五花肉丁	80	
		土豆丁	10	
		大米	140	
	番茄炒蛋	西红柿	70	
		鸡蛋液	30	
	炒三丝	清水笋丝	50	
		莴笋丝	30	
		胡萝卜丝	20	
	冬瓜虾皮汤	冬瓜	40	
虾皮		10		