

学生套餐B套				
11.24--11.28				
日期	菜单	原料	重量/克	营养成分
周一	黑椒鱼片	巴沙鱼片	120	总热量 约 700 - 900 千卡 蛋白质 约 40 - 55 克 脂肪 约 30 - 45 克 碳水化合物 约 45 - 60 克
		洋葱	10	
		杏鲍菇	20	
	红烧大肉	五花肉片	140	
	炖蛋	鸡蛋	80	
	时蔬	时蔬	120	
	罗宋汤	包菜	10	
		红肠	10	
		土豆	10	
		洋葱	10	
	五色米饭	大米	140	
周二	红烧牛肉盖码饭	牛腩块	110	总热量 约 650 - 850 千卡 蛋白质 约 30 - 40 克 脂肪 约 20 - 30 克 碳水化合物 约 85 - 105 克
		土豆	40	
		大米	120	
	蒸南瓜	长南瓜	130	
	花菜炒肉片	花菜	90	
		胡萝卜	10	
		肉片	20	
	葱油冬瓜	冬瓜	120	
	青菜豆腐汤	盒豆腐	20	
		青菜	20	
周三	土豆红烧肉	五花肉块	120	总热量 约 900 - 1150 千卡 蛋白质 约 45 - 60 克 脂肪 约 35 - 50 克 碳水化合物 约 85 - 105 克
		土豆块	30	
	奥尔良烤鸡腿	琵琶腿	150	
	肉沫虎皮尖椒	肉沫	20	
		青椒	100	
	时蔬	时蔬	120	
	紫菜鸡蛋汤	紫菜	20	
		鸡蛋	20	
周四	杂粮饭	大米	140	总热量 约 1000 - 1300 千卡 蛋白质 约 35 - 45 克 脂肪 约 45 - 60 克 碳水化合物 约 110 - 140 克
		鸡排	100	
	奥尔良鸡排堡	汉堡	50	
		薯条	140	
	鸡米花	鸡米花	120	
	时蔬	时蔬	120	
	粟米鸡蛋汤	玉米粒	20	
		鸡蛋	20	
周五	萝卜烧鸭快	鸭块	120	总热量 约 750 - 1000 千卡 蛋白质 约 35 - 45 克 脂肪 约 25 - 40 克 碳水化合物 约 95 - 115 克
		白萝卜	30	
	扬州炒饭	方腿	40	
		鸡蛋	40	
		玉米粒	10	
		青豆	10	
		大米	120	
	肉沫地三鲜	土豆	40	
		茄子	50	
		肉沫	20	
		青椒	10	
	白菜炒黑木耳	白菜	100	
		木耳	20	
	银耳雪梨汤	梨	20	
		银耳	20	