

2026/9.21 星期一										2026/9.22 星期二										2026/9.23 星期三										2026/9.24 星期四									
餐别	套餐	品类	菜品	原料(g)	热量 g	蛋白 质 g	脂肪 g	碳水 化合 物 g	膳 食 纤维 g	菜品	原料(g)	热量 g	蛋白 质 g	脂肪 g	碳水 化合 物 g	膳 食 纤维 g	菜品	原料(g)	热量 g	蛋白 质 g	脂肪 g	碳水 化合 物 g	膳 食 纤维 g	菜品	原料(g)	热量 g	蛋白 质 g	脂肪 g	碳水 化合 物 g	膳 食 纤维 g									
午餐	套餐A	大荤	椒盐排条	椒盐排条140	1270	67	62	130	6	黑椒肉片盖码饭	洋葱5, 杏鲍菇30, 五花肉片80, 大米180	1519	56	58	184	6.5	泰式爆炒虾	基围虾100, 洋葱30	1376	92	29	166	4.3	番茄肉酱螺丝面	西红柿80, 肉糜80	1363	80	48	145	8									
			葱油鸡	鸡琵琶腿140						香烤鸭翅根	鸭翅140						奥尔良烤鸡腿	鸡腿140						金沙酥肉	酥肉140														
		小荤	西红柿炒蛋	西红柿80, 鸡蛋80						虾皮冬瓜	冬瓜100, 虾皮20						西葫芦肉片	西葫芦120, 肉片40						干叶豆腐炒肉	干叶豆腐100, 肉片40														
		素菜	木耳白菜	大白菜120, 木耳1						清炒杭白菜	杭白菜120						红油云丝	云丝100, 胡萝卜20						白灼西兰花	西兰花120														
		主食	米饭	大米180						海带小排汤	海带20, 小排10						米饭	大米180						红薯圆子汤	红薯20, 圆子20														
		汤	紫菜虾皮汤	紫菜20, 虾皮20						蒸红薯	红薯100						菌菇肉丝汤	平菇20, 肉丝20						圣女果	圣女果60														
	套餐B	大荤	黄豆烧蹄膀	蹄膀140, 黄豆20	1620	84	67	166	7.5	酸汤肥牛盖码饭	肥牛100, 西红柿20, 鸡蛋20	1210	60	21	187	7	三文鱼炖蛋	三文鱼100, 鸡蛋40	1471	93	41	160	4	牛肉堡	牛肉饼100, 汉堡胚50	1050	72	37	120	6									
			葱油鸡	鸡琵琶腿140						香烤鸭翅根	鸭翅140						奥尔良烤鸡腿	鸡腿140						金沙酥肉	酥肉140														
		小荤	西红柿炒蛋	西红柿80, 鸡蛋80						虾皮冬瓜	冬瓜100, 虾皮20						西葫芦肉片	西葫芦120, 肉片40						干叶豆腐炒肉	干叶豆腐100, 肉片40														
		素菜	木耳白菜	大白菜120, 木耳1						清炒杭白菜	杭白菜120						红油云丝	云丝100, 胡萝卜20						白灼西兰花	西兰花120														
		主食	米饭	大米180						海带小排汤	海带20, 小排10						米饭	大米180						红薯圆子汤	红薯20, 圆子20														
		汤	紫菜虾皮汤	紫菜20, 虾皮20						蒸红薯	红薯100						菌菇肉丝汤	平菇20, 肉丝20						圣女果	圣女果60														

营养师：申 荣