餐别	套餐	品类	2026/10.8 星期四							2026/10.9 星期五							2026/10.10 星期六						
			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	番茄肉酱意面	西红柿80，肉糜80，意面100	1389	64.2	68.7	130.4	6.3	红烧大排	大排150	1377	71.5	66.1	124.8	6.8	三杯鸡	鸡块150，土豆30	1668	87.3	84.6	143.2	7.4
			火山石烤肠	烤肠150						扬州炒饭	方腿50，青豆30，玉米粒50，胡萝卜20						黄金小酥肉	小酥肉150					
		小荤	奶香蛋挞	蛋挞屁50，蛋挞液100						肉糜豆腐	肉糜50，豆腐100						番茄炒蛋	西红柿100，鸡蛋60，					
		素菜	双色西兰花	西蓝花150						清炒杭白菜	杭白菜180						青菜烩豆皮	青菜150，豆皮20					
		汤	紫菜蛋花汤	紫菜20，鸡蛋20						海带小排汤	海带20，小排40						萝卜虾皮汤	白萝卜20，虾皮20					
		主食	椒盐小土豆	小土豆150						圈圈金丝卷	圈圈金丝卷100						米饭	大米180					
	套餐B	大荤	奥尔良鸡排堡	奥尔良鸡排150，汉堡胚50	1556	70.4	79.2	142.6	6.4	红烧鸭腿	鸭腿150	1341	67.8	64.5	122.3	6.8	酸汤鱼片	鱼片140，金针菇20，黑木耳20	1552	82.6	73.4	137.5	7.7
			火山石烤肠	烤肠150						扬州炒饭	方腿50，青豆30，玉米粒50，胡萝卜20						黄金小酥肉	小酥肉150					
		小荤	奶香蛋挞	蛋挞屁50，蛋挞液100						肉糜豆腐	肉糜50，豆腐100						番茄炒蛋	西红柿100，鸡蛋60，					
		素菜	双色西兰花	西蓝花150						清炒杭白菜	杭白菜180						青菜烩豆皮	青菜150，豆皮20					
		汤	紫菜蛋花汤	紫菜20，鸡蛋20						海带小排汤	海带20，小排40						萝卜虾皮汤	白萝卜20，虾皮20					
		主食	椒盐小土豆	小土豆150						圈圈金丝卷	圈圈金丝卷100						米饭	大米180					

营养师：申荣