

学生套餐A套

2026/4/20--4/24

日期	菜单	原料	重量/克	能量 (千卡)	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)	膳食纤维 (克)
周一	香烤鸭翅根	鸭翅根	100	890	55	48	68	7
	红烧狮子头	肉糜	100					
		香菇	40					
	花菜肉片	花菜	100					
		去皮五花肉片	40					
		胡萝卜	20					
	清炒太湖菜	太湖菜	120					
	番茄蛋汤	番茄	20					
鸡蛋		20						
米饭	米饭	140						
周二	台湾卤肉盖码饭	五花肉丁	110	960	52	49	82	8.5
		杏鲍菇	20					
		洋葱	10					
		香菇	20					
		大米	120					
	椒盐脆皮鸡柳	鸡柳	150					
	酱香卤蛋	鸡蛋	100					
	青椒土豆丝	青椒	120					
		土豆	10					
紫菜虾皮汤	紫菜	20						
	虾皮	20						
周三	油爆虾	基围虾	140	850	56	42	62	6
	土豆红烧肉	五花肉	120					
		土豆	20					
	肉糜豆腐	肉糜	40					
		中豆腐	80					
	蚝油生菜	生菜	120					
	海带肉丝汤	黄海带	20					
肉丝		40						
米饭	大米	180						
周四	番茄肉酱螺丝面	螺丝面	80	1000	44	52	94	7.5
		西红柿	20					
		肉糜	80					
	香酥鸡腿	鸡腿	120					
	蒸南瓜	南瓜	100					
	土豆西兰花	西兰花	80					
		土豆块	40					
冬瓜肉丸汤	冬瓜	20						
	鱼丸	20						
周五	秘制鸭腿	鸭腿	140	880	48	45	72	8
	扬州炒饭	方腿	40					
		鸡蛋	40					
		玉米粒	20					
		青豆	10					
		米饭	140					
	西葫芦肉片	西葫芦	90					
		肉片	20					
		青椒	10					
	香菇青菜	青菜	120					
		香菇	10					
银耳雪梨汤	梨	20						
	银耳	20						