

学生套餐A套

2026/6/8-6/12

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	椒盐排条	排条	150	1070	58	45	112	6
	土豆烧鸭块	鸭块	150					
		土豆	30					
	花菜肉片	花菜	40					
		肉片	100					
	什锦玉米粒	玉米粒	60					
		胡萝卜	30					
青豆		30						
榨菜肉丝汤	榨菜	20						
	肉丝	20						
米饭	大米	200						
周二	番茄肉糜盖码饭	肉末	50	990	55	38	115	7
		胡萝卜丁	40					
		番茄	40					
		米饭	180					
	奥尔良烤鸡腿	琵琶腿	140					
	蒸饺	玉米蒸饺	100					
	鲜香虾皮菠菜	虾皮	10					
菠菜		120						
白菜肉圆汤	大白菜	20						
	肉圆	20						
周三	锅巴基围虾	基围虾	130	1080	60	48	108	6
		锅巴	20					
	本帮红烧肉	五花肉	120					
		土豆	40					
	西葫芦炒蛋	西葫芦	75					
		鸡蛋	10					
	青菜烩豆皮	青菜	100					
豆皮		20						
冬瓜排骨汤	小排块	20						
	冬瓜	20						
米饭	大米	200						
周四	黑椒菌菇肉酱意大利面	杏鲍菇	40	950	42	35	110	8
		肉糜	50					
		洋葱	20					
		斜管面	80					
	火山石烤肠	烤肠	120					
	蒸南瓜	南瓜	130					
	清炒西兰花	西兰花	100					
胡萝卜		20						
赤豆圆子汤	红豆	20						
	圆子	20						
周五	陈皮鸭腿	鸭排腿	150	1020	48	40	115	7
	咸肉菜饭	咸中方	50					
		青菜	50					
		胡萝卜	5					
		米饭	180					
	干锅包菜	五花肉片	20					
		卷心菜	90					
胡萝卜		10						
家常土豆丝	土豆	100						
	青椒	20						
雪梨银耳汤	雪梨	20						
	银耳	20						