

学生套餐B套				
9.14---9.18				
日期	菜单	原料	重量/克	营养成分
周一	糖醋里脊	里脊肉	150	能量 约 1380 千卡 蛋白质 约 71 克 脂肪 约 78 克 碳水化合物 约 105 克 膳食纤维 约 4.0 克
	脆皮鸭腿	鸭琵琶腿	150	
	脆鲜双丝炒肉	莴笋	80	
		胡萝卜	30	
		肉丝	20	
	清炒杭白菜	杭白菜	120	
	番茄蛋汤	西红柿	20	
		鸡蛋	20	
	米饭	大米	180	
周二	香菇滑鸡盖码饭	鸡块	120	能量 约 1210 千卡 蛋白质 约 58 克 脂肪 约 53 克 碳水化合物 约 126 克 膳食纤维 约 5.0 克
		香菇	20	
		土豆	20	
		大米	180	
	米糕	米糕	50	
	金酥肉条	排条	150	
	包菜炒肉片	肉片	20	
		包菜	120	
	红烧素鸡	素鸡	80	
周三	茄汁鱼片	玉米粒	30	能量 约 1020 千卡 蛋白质 约 65 克 脂肪 约 35 克 碳水化合物 约 110 克 膳食纤维 约 6.0 克
		巴沙鱼片	100	
		青豆	20	
	红烧鸭块	土豆	20	
		青椒	20	
		鸭块	140	
	番茄炒蛋	西红柿	40	
		鸡蛋	80	
	香菇青菜	香菇	20	
		青菜	100	
周四	海米冬瓜汤	海米	20	能量 约 1060 千卡 蛋白质 约 48 克 脂肪 约 42 克 碳水化合物 约 120 克 膳食纤维 约 9.2 克
		冬瓜	20	
	米饭	大米	180	
	卡兹鸡排汉堡	汉堡面包	80	
		鸡排	80	
	火山石烤肠	烤肠	100	
		薯条	100	
	薯条/番茄酱	番茄沙司	10	
		西兰花	80	
周五	双色花菜	花菜	80	能量 约 1270 千卡 蛋白质 约 66 克 脂肪 约 55 克 碳水化合物 约 128 克 膳食纤维 约 3.0 克
		排骨	20	
	排骨海带汤	海带	10	
		蒸南瓜	80	
	红烧大排	大排	120	
		肉糜	100	
	肉糜豆腐	豆腐	20	
		青菜	30	
	本帮咸肉菜饭	咸肉	10	能量 约 1270 千卡 蛋白质 约 66 克 脂肪 约 55 克 碳水化合物 约 128 克 膳食纤维 约 3.0 克
		大米	180	
		紫菜	20	
	紫菜虾皮汤	虾皮	20	
		酸奶	100	