

学生套餐B套				
2025/12/8-2025/12/12				
日期	菜单	原料	重量/克	营养成分
周一	萝卜炖牛肉	牛肉块	100	总热量: 1050 - 1350 千卡 蛋白质: 65 - 85 克 脂肪: 40 - 60 克 碳水化合物: 100 - 120 克 钠: 1500 - 2500 毫克
		白萝卜	40	
		胡萝卜	20	
	孜然肉片	鸭肉片	120	
		洋葱	20	
		青椒	10	
	双色豆腐	中豆腐	80	
		鸭血	20	
		肉末	20	
	青椒绿豆芽	青椒	10	
		绿豆芽	110	
	银耳枸杞汤	银耳	30	
		枸杞	5	
	米饭	大米	140	
周二	黑椒猪肉盖码饭	肉片	120	总热量: 1050 - 1350 千卡 蛋白质: 55 - 75 克 脂肪: 40 - 60 克 碳水化合物: 100 - 120 克 钠: 1400 - 2200 毫克
		杏鲍菇	30	
		洋葱	10	
	脆皮鸡腿	鸡腿	120	
	蒸玉米	玉米	60	
	木耳白菜	白菜	110	
		木耳	10	
	三鲜汤	肉丝	20	
		金针菇	10	
		香菇	10	
周三	鹌鹑蛋烧肉	鹌鹑蛋	30	总热量: 1100 - 1400 千卡 蛋白质: 55 - 75 克 脂肪: 50 - 70 克 碳水化合物: 110 - 130 克 钠: 1500 - 2500 毫克
		青椒	3	
		五花肉	120	
	毛豆粉条烧鸭块	鸭块	120	
		粉条	30	
		毛豆米	10	
	烂糊肉丝	白菜	80	
		肉丝	20	
		香菇	10	
		胡萝卜	10	
	咖喱土豆	土豆块	120	
	菌菇豆腐肉丝汤	平菇	10	
		豆腐	20	
		肉丝	10	
	米饭	大米	140	
周四	卡兹鸡排堡	卡兹鸡排	100	总热量: 1100 - 1500 千卡 蛋白质: 55 - 70 克 脂肪: 55 - 80 克 碳水化合物: 80 - 100 克 钠: 1800 - 2800 毫克
		汉堡	50	
	太阳蛋	鸡蛋	80	
	台式香肠	烤肠	90	
	素炒双花	西兰花	60	
		花菜	60	
		胡萝卜	10	
	奶油玉米羹	玉米粒	20	
		鸡蛋	20	
周五	椒盐排条	排条	150	总热量: 1100 - 1400 千卡 蛋白质: 60 - 80 克 脂肪: 50 - 70 克 碳水化合物: 95 - 115 克 钠: 1500 - 2500 毫克
	香菇滑鸡	鸡块	120	
		香菇	30	
		土豆块	10	
	卷心菜炒肉	卷心菜	100	
		肉片	20	
	葱油云丝	胡萝卜	10	
		云丝	110	
	虾皮冬瓜汤	冬瓜	20	
		虾皮	20	
	米饭	大米	140	