

| 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 | |
| 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 | |
| 周四 | 米饭 | 大米 | 140 | |
| | 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 | |
| | | 胡萝卜 | 10 | |
| | 葱油云丝 | 云丝 | 110 | |
| | 虾皮冬瓜汤 | 冬瓜 | 20 | |
| | | 虾皮 | 20 | |
| | 米饭 | 大米 | 140 | |