

A套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
10月13日 星期一	香炸猪排	80g大排1块	能量 (kcal) 811.10 蛋白质 (g) 51.80 脂肪 (g) 25.1 碳水 (g) 94.50
	红烩牛肉	牛前肉100g, 土豆35g, 番茄10g, 洋葱10g, 番茄酱5g	
	黄芽菜炒三丝	大白菜100g, 肉丝30g, 鲜香菇5g, 胡萝卜3g, 五香干2g	
	炒时蔬	时蔬100g	
	米饭	大米80g	
	玉米萝卜猪骨汤	玉米棒20g, 汤骨30g, 白萝卜30g	
10月14日 星期二	椰香咖喱鸡	鸡边腿130g, 土豆30g, 洋葱5g, 胡萝卜10g, 咖喱粉0.5g, 椰浆4g	能量 (kcal) 1067.8 蛋白质 (g) 54.90 脂肪 (g) 51.00 碳水 (g) 97.30
	红烧大肉	方肉150g	
	芹菜干丝肉丝	芹菜90g, 厚百叶5g, 肉丝30g	
	炒时蔬	时蔬100g	
	米饭	大米80g	
	油豆腐牛肉粉丝汤	牛前肉25g, 干粉丝10g, 小油豆腐5g, 咖喱粉0.5g	
10月15日 星期三	家常回锅肉	方肉110g, 卷心菜10g, 甜椒5g, 洋葱10g	能量 (kcal) 1181.30 蛋白质 (g) 54.20 脂肪 (g) 62.10 碳水 (g) 101.4
	糖醋小排	小排130g	
	咖喱培根土豆	土豆60g, 洋葱10g, 培根30g, 咖喱粉0.5g	
	炒时蔬	时蔬100g	
	上海蛋炒饭	粟米20g, 鸡蛋50g, 胡萝卜10g, 大米80g	
	罗宋汤	红肠25g, 番茄20g, 卷心菜15g, 土豆15g, 洋葱3g, 番茄酱5g	

A套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
10月16日 星期四	樱花果木烤翅	樱花果木烤翅105g	能量 (kcal) 1019.30 蛋白质 (g) 62.7 脂肪 (g) 45.3 碳水 (g) 90.2
	鹌鹑蛋烧肉	方肉110g, 鹌鹑蛋20g	
	黄瓜腐竹肉片	黄瓜80g, 腐竹5g, 肉片30g	
	炒时蔬	时蔬100g	
	米饭	大米80g	
	西湖牛肉羹	牛肉糜25g, 鸡蛋35g, 鲜蘑菇10g, 鲜香菇5g	
10月17日 星期五	葱烤大排	100g大排1块, 香葱5g	能量 (kcal) 839.2 蛋白质 (g) 60.3 脂肪 (g) 26.4 碳水 (g) 90.1
	孜然牛肉片	牛肉片80g, 芹菜10g, 洋葱20g, 胡萝卜5g, 孜然粉0.5g	
	番茄炒蛋	番茄80g, 鸡蛋40g	
	炒时蔬	时蔬100g	
	三丝炒面	绿豆芽60g, 鸡丝30g, 胡萝卜10g, 干面条60g	
	咖喱白菜鱼丸汤	大白菜50g, 鱼丸30g, 咖喱粉0.1g	
	加赠: 酸奶	酸奶1盒	

B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
10月13日 星期一	酱烧鸭腿	鸭腿125g	能量 (kcal) 826.90 蛋白质 (g) 53.30 脂肪 (g) 27.7 碳水 (g) 93.60
	红烩牛肉	牛前肉100g, 土豆35g, 番茄10g, 洋葱10g, 番茄酱5g	
	黄芽菜炒三丝	大白菜100g, 肉丝30g, 鲜香菇5g, 胡萝卜3g, 五香干2g	
	炒时蔬	时蔬100g	
	米饭	大米80g	
	玉米萝卜猪骨汤	玉米棒20g, 汤骨30g, 白萝卜30g	
10月14日 星期二	糟溜鱼片	巴沙鱼片110g, 干黑木耳0.5g, 毛豆肉10g	能量 (kcal) 1029.9 蛋白质 (g) 48.40 脂肪 (g) 49.90 碳水 (g) 96.80
	红烧大肉	方肉150g	
	芹菜干丝肉丝	芹菜90g, 厚百叶5g, 肉丝30g	
	炒时蔬	时蔬100g	
	米饭	大米80g	
	油豆腐牛肉粉丝汤	牛前肉25g, 干粉丝10g, 小油豆腐5g, 咖喱粉0.5g	
10月15日 星期三	脆皮鸡翅	鸡根140g	能量 (kcal) 1031.40 蛋白质 (g) 63.00 脂肪 (g) 43.00 碳水 (g) 98.1
	糖醋小排	小排130g	
	咖喱培根土豆	土豆60g, 洋葱10g, 培根30g, 咖喱粉0.5g	
	炒时蔬	时蔬100g	
	上海蛋炒饭	粟米20g, 鸡蛋50g, 胡萝卜10g, 大米80g	
	罗宋汤	红肠25g, 番茄20g, 卷心菜15g, 土豆15g, 洋葱3g, 番茄酱5g	

B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
10月16日 星期四	菠萝咕咾肉	糖水菠萝15g, 咕咾肉85g, 番茄酱5. 5g	能量 (kcal) 997. 70 蛋白质 (g) 57. 3 脂肪 (g) 44. 1 碳水 (g) 92. 9
	鹌鹑蛋烧肉	方肉110g, 鹌鹑蛋20g	
	黄瓜腐竹肉片	黄瓜80g, 腐竹5g, 肉片30g	
	炒时蔬	时蔬100g	
	米饭	大米80g	
	西湖牛肉羹	牛肉糜25g, 鸡蛋35g, 鲜蘑菇10g, 鲜香菇5g	
10月17日 星期五	卡兹脆鸡排	卡兹鸡排80g	能量 (kcal) 780. 5 蛋白质 (g) 67. 5 脂肪 (g) 16. 5 碳水 (g) 90. 5
	孜然牛肉片	牛肉片80g, 芹菜10g, 洋葱20g, 胡萝卜5g, 孜然粉0. 5g	
	番茄炒蛋	番茄80g, 鸡蛋40g	
	炒时蔬	时蔬100g	
	三丝炒面	绿豆芽60g, 鸡丝30g, 胡萝卜10g, 干面条60g	
	咖喱白菜鱼丸汤	大白菜50g, 鱼丸30g, 咖喱粉0. 1g	