

## A套 学生菜单

日期	营养成分	数值	原菜品名称	原料
2025/12/8 星期一	能量(kcal)	987.8	香干烧肉	五香干20g, 带皮五花肉块100g
	蛋白质(g)	62.9	孜然肉片	上浆肉片70g, 毛芹10g, 洋葱10g, 胡萝卜5g, 孜然粉0.5g
	脂肪(g)	35.7	肉糜豆腐	肉糜30g, 老豆腐80g
	碳水(g)	87.7	炒塔菜	塔菜80g
	钙(mg)	251.2	小米饭	小米5g, 大米80g
	铁(mg)	10.4	白菜鱼丸粉丝汤	大白菜30g, 鱼丸15g, 粉丝5g
	VA(μg)	91		
	VC(mg)	59.6		
2025/12/9 星期二	能量(kcal)	852.4	酱烧鸭腿	鸭腿125g
	蛋白质(g)	52.5	奥尔良炖牛肉	牛前肉块100g, 土豆20g, 番茄10g, 洋葱10g, 奥尔良腌料5g
	脂肪(g)	25.6	西芹山药肉片	上浆肉片20g, 西芹20g, 毛山药50g
	碳水(g)	84.3	黄豆芽油豆腐	黄豆芽75g, 小油豆腐5g
	钙(mg)	73.6	米饭	大米80g
	铁(mg)	7.4	菌菇蛋花汤	杏鲍菇10g, 海鲜菇10g, 鸡蛋30g
	VA(μg)	120.8		
	VC(mg)	13.6		
2025/12/10 星期三	能量(kcal)	1060.6	菠萝咕咾肉	糖水菠萝15g, 咕咾肉85g, 番茄酱5.5g
	蛋白质(g)	52.9	红烧大肉	带皮五花肉条130g
	脂肪(g)	44.7	柿柿如意包	柿柿如意包1只
	碳水(g)	86.2	炒青菜	青菜80g
	钙(mg)	89.6	扬州炒饭	盐水方腿20g, 鸡蛋30g, 大米80g, 青圆椒5g
	铁(mg)	6	西湖牛肉羹	牛肉糜15g, 鸡蛋20g, 鲜蘑菇5g, 鲜香菇5g
	VA(μg)	237.3		
	VC(mg)	53.7		
2025/12/11 星期四	能量(kcal)	1013.7	奥尔良烤鸡腿	鸡腿150g, 奥尔良腌料15g
	蛋白质(g)	53.3	糖醋小排	小排块130g
	脂肪(g)	36.2	金玉满堂	盐水方腿20g, 粟米40g, 胡萝卜5g, 青圆椒10g
	碳水(g)	91.5	葱油海带丝	干海带丝25g
	钙(mg)	121.7	米饭	大米80g
	铁(mg)	7	罗宋汤	红肠15g, 番茄15g, 卷心菜15g, 土豆15g, 洋葱3g, 番茄酱5g
	VA(μg)	84.7		
	VC(mg)	22.5		
2025/12/12 星期五	能量(kcal)	767.8	蜜汁叉烧	叉烧肉100g
	蛋白质(g)	57.3	杏鲍菇牛仔粒	杏鲍菇20g, 上浆牛仔粒85g, 洋葱15g, 青圆椒5g
	脂肪(g)	18.4	蒸饺	蒸饺2只
	碳水(g)	58.7	双色青甘蓝	青甘蓝75g, 胡萝卜5g
	钙(mg)	51.5	意大利肉酱面	肉糜25g, 胡萝卜10g, 毛芹10g, 洋葱10g, 意大利面60g, 番茄酱10g, 披萨酱20g
	铁(mg)	2.7	冬瓜小排汤	冬瓜35g, 小排块15g
	VA(μg)	56.8	巧克力华夫薄脆	一食当家巧克力华夫薄脆1包
	VC(mg)	25.9		

## B套 学生菜单

日期	营养成分	数值	原菜品名称	原料
2025/12/8 星期一	能量(kcal)	866.9	本帮葱油鸡全翅	鸡全翅120g, 香葱5g
	蛋白质(g)	64.8	孜然肉片	上浆肉片70g, 毛芹10g, 洋葱10g, 胡萝卜5g, 孜然粉0.5g
	脂肪(g)	19.5	肉糜豆腐	肉糜30g, 老豆腐80g
	碳水(g)	89.7	炒塔菜	塔菜80g
	钙(mg)	196.5	小米饭	小米5g, 大米80g
	铁(mg)	9	白菜鱼丸粉丝汤	大白菜30g, 鱼丸15g, 粉丝5g
	VA(μg)	106.1		
	VC(mg)	60		
2025/12/9 星期二	能量(kcal)	803.3	糟溜鱼片	巴沙鱼片110g, 黑木耳0.5g, 毛豆肉10g
	蛋白质(g)	50.4	奥尔良炖牛肉	牛前肉块100g, 土豆20g, 番茄10g, 洋葱10g, 奥尔良腌料5g
	脂肪(g)	16.8	西芹山药肉片	上浆肉片20g, 西芹20g, 毛山药50g
	碳水(g)	91.4	黄豆芽油豆腐	黄豆芽75g, 小油豆腐5g
	钙(mg)	95.2	米饭	大米80g
	铁(mg)	6.6	菌菇蛋花汤	杏鲍菇10g, 海鲜菇10g, 鸡蛋30g
	VA(μg)	78.7		
	VC(mg)	18.7		
2025/12/10 星期三	能量(kcal)	1064.9	椰香咖喱鸡	鸡边腿块130g, 土豆20g, 洋葱5g, 胡萝卜5g, 咖喱粉0.5g, 椰浆4g
	蛋白质(g)	56.1	红烧大肉	带皮五花肉条130g
	脂肪(g)	45.7	柿柿如意包	柿柿如意包1只
	碳水(g)	87.8	炒青菜	青菜80g
	钙(mg)	88.9	扬州炒饭	盐水方腿20g, 鸡蛋30g, 大米80g, 青圆椒5g
	铁(mg)	6.6	西湖牛肉羹	牛肉糜15g, 鸡蛋20g, 鲜蘑菇5g, 鲜香菇5g
	VA(μg)	275.6		
	VC(mg)	56.9		
2025/12/11 星期四	能量(kcal)	1066.4	家常回锅肉	带皮五花肉条100g, 卷心菜10g, 红圆椒5g, 洋葱10g
	蛋白质(g)	40.9	糖醋小排	小排块130g
	脂肪(g)	51.8	金玉满堂	盐水方腿20g, 粟米40g, 胡萝卜5g, 青圆椒10g
	碳水(g)	84.8	葱油海带丝	干海带丝25g
	钙(mg)	133.2	米饭	大米80g
	铁(mg)	6.2	罗宋汤	红肠15g, 番茄15g, 卷心菜15g, 土豆15g, 洋葱3g, 番茄酱5g
	VA(μg)	71.6		
	VC(mg)	31		
2025/12/12 星期五	能量(kcal)	801	脆皮鸡翅根	鸡翅根140g
	蛋白质(g)	58.6	杏鲍菇牛仔粒	杏鲍菇20g, 上浆牛仔粒85g, 洋葱15g, 青圆椒5g
	脂肪(g)	18	蒸饺	蒸饺2只
	碳水(g)	58.7	双色青甘蓝	青甘蓝75g, 胡萝卜5g
	钙(mg)	51.5	意大利肉酱面	肉糜25g, 胡萝卜10g, 毛芹10g, 洋葱10g, 意大利面60g, 番茄酱10g, 披萨酱20g
	铁(mg)	4.6	冬瓜小排汤	冬瓜35g, 小排块15g
	VA(μg)	79.6	巧克力华夫薄脆	一食当家巧克力华夫薄脆1包
	VC(mg)	25.9		