

(9月14日-9月20日) 学生菜单												
日期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期日	
	A套餐	B套餐	A套餐	B套餐	A套餐	B套餐	A套餐	B套餐	A套餐	B套餐	A套餐	B套餐
菜品名称 配量	糖醋排骨	香酥鸡柳	土豆牛腩	香菇鸡块	香焖鸭块	干锅大虾	咖喱土豆牛肉	酱鸭腿	台式三杯鸡	粉蒸五花肉	茄汁咕啫肉	咖喱琵琶腿
	排骨85g	鸡柳85g	土豆15g、牛腩70g	鲜香菇10g、鸡块75g	鸭块85g	基围虾70g、手指年糕15g	土豆15g、牛肉70g	鸭腿肉85g	鸡块75g、洋葱5g、蒜子5g	五花肉75g、蒸肉米粉10g	咕啫肉85g	鸡腿80g
	酸菜鱼片		鱼香肉丝		鹌鹑蛋烧肉		三鲜丸子		茄汁排条		红烧狮子头	
	巴沙鱼片70g、小黄豆芽10g、酸菜5g		肉丝60g、笋丝10g、胡萝卜15g		五花肉75g、鹌鹑蛋10g		贡丸30g、鱼丸30g、方腿25g		排条80g、番茄酱5g		肉丸80g	
	花菜肉片		西葫芦肉片		芹菜肉丝		平菇肉片		猪猪包		莴笋炒肉丝	
	花菜70g、肉片10g		西葫芦75g、肉片10g		芹菜75g、肉丝10g、洋葱5g		平菇70g、肉片10g		猪猪包1只		莴笋75g、肉丝10g	
	韭菜绿豆芽		葱油冬瓜		干锅土豆片		素炒卷心菜		清炒杭白菜		葱油老南瓜	
	韭菜5g、绿豆芽80g		冬瓜85g		土豆80g		卷心菜80g、胡萝卜15g		杭白菜85g		南瓜85g	
主食	白米饭		白米饭		白米饭+红薯丁		白米饭		咸肉菜饭		白米饭	
	米饭 100g		米饭 100g		米饭 90g 蒸红薯10g		米饭100g		咸肉20g、青菜5g、米饭80g		米饭100g	
汤羹	平菇鸡汤		番茄蛋汤		紫菜鸡蛋汤		萝卜小排汤		大枣雪梨汤		西红柿蛋汤	
配料	平菇10g、鸡块5g		番茄20g、鸡蛋5g		紫菜10g、鸡蛋5g		白萝卜20g、小排20g		大枣5g、雪梨20g		西红柿30g、鸡蛋5g	
营养分析												
蛋白质 (g)	38.1	37.98	38.45	38.14	38.25	38.44	37.86	37.97	38.24	38.33	38.39	38.21
脂肪 (g)	28.68	28.78	29.1	29.4	28.69	28.65	28.45	29.14	28.46	28.63	28.77	28.76
能量 (kcal)	712.52	710.82	715.22	717.72	711.81	714.21	711.45	715.94	710.9	713.19	713.85	717.72
碳水化合物 (g)	75.5	74.97	74.88	75.14	75.15	75.65	75.99	75.45	75.45	75.55	75.34	76.51
膳食纤维 (g)	3.14	3.14	3.21	3.21	3.15	3.14	3.45	3.31	2.57	2.59	3.31	3.3