

2024年10月14日--10月18日学生午餐菜单

星期一	A套餐		B套餐		盖浇饭		特色	
	奥尔良鸡腿	能量: 813.9	香干烧肉	能量: 805.2	咖喱鸡块	能量: 612.4	夏威夷炒饭	能量: 613.5
	番茄肉片	(kcal)	葱油贡丸	(kcal)	黄豆芽粉丝肉丝	(kcal)	杭椒牛柳	(kcal)
	黄豆芽粉丝肉丝	蛋白质: 44.7	黄豆芽粉丝肉丝	蛋白质: 46.4	香菇青菜	蛋白质: 35.3	黄豆芽粉丝肉丝	蛋白质: 36.2
	香菇青菜	(g)	香菇青菜	(g)	白菜鱼丸粉丝汤	(g)	香菇青菜	(g)
	白菜鱼丸粉丝汤	脂肪: 34.4	白菜鱼丸粉丝汤	脂肪: 35.5	血糯米饭	脂肪: 20.6	白菜鱼丸粉丝汤	脂肪: 20.2
	酸奶	(g)	酸奶	(g)	酸奶	(g)	酸奶	(g)
星期二	A套餐		B套餐		盖浇饭		特色	
	糖醋小排	能量: 798.3	酱烧鸭腿	能量: 813.8	萝卜烧肉	能量: 608.8	美式汉堡	能量: 612.5
	茄汁鱼丸	(kcal)	椒盐排条	(kcal)	黄瓜鸡片	(kcal)	意大利螺旋粉	(kcal)
	黄瓜鸡片	蛋白质: 44.7	黄瓜鸡片	蛋白质: 45.7	炒大白菜	蛋白质: 37.9	黄瓜鸡片	蛋白质: 37.2
	炒大白菜	(g)	炒大白菜	(g)	番茄土豆小排汤	(g)	炒大白菜	(g)
	番茄土豆小排汤	脂肪: 34.4	番茄土豆小排汤	脂肪: 35.4	香肠炒饭	脂肪: 20.6	番茄土豆小排汤	脂肪: 21.3
	水果	(g)	水果	(g)	酸奶	(g)	水果	(g)
星期三	A套餐		B套餐		盖浇饭		特色	
	桂花肉	能量: 812.2	宫爆肉丁	能量: 809.3	咖喱牛肉	能量: 615.3	干炒牛河	能量: 612.1
	香干烧鸭块	(kcal)	香辣大鸡块	(kcal)	番茄炒蛋	(kcal)	烤鸡全翅	(kcal)
	番茄炒蛋	蛋白质: 45.8	番茄炒蛋	蛋白质: 45.9	青椒绿豆芽	蛋白质: 36.4	番茄炒蛋	蛋白质: 36.7
	青椒绿豆芽	(g)	青椒绿豆芽	(g)	冬瓜虾皮汤	(g)	青椒绿豆芽	(g)
	冬瓜虾皮汤	脂肪: 34.4	冬瓜虾皮汤	脂肪: 35.2	水果玉米饭	脂肪: 22.2	冬瓜虾皮汤	脂肪: 22.1
	酸奶	(g)	酸奶	(g)	酸奶	(g)	酸奶	(g)
星期四	A套餐		B套餐		盖浇饭		特色	
	菠萝咕咾肉	能量: 812.4	港式盐焗鸡	能量: 816.1	鹌鹑蛋烧肉	能量: 610.8	意大利肉酱面	能量: 611.5
	三色虾仁	(kcal)	茶树菇牛柳	(kcal)	麻婆豆腐	(kcal)	炸猪排	(kcal)
	麻婆豆腐	蛋白质: 46.9	麻婆豆腐	蛋白质: 48.3	炒杭白菜	蛋白质: 36.6	麻婆豆腐	蛋白质: 36.8
	炒杭白菜	(g)	炒杭白菜	(g)	罗宋汤	(g)	炒杭白菜	(g)
	罗宋汤	脂肪: 35.3	罗宋汤	脂肪: 35.2	南瓜饭	脂肪: 22.6	罗宋汤	脂肪: 21.3
	水果	(g)	水果	(g)	水果	(g)	水果	(g)
星期五	A套餐		B套餐		盖浇饭		特色	
	梅干菜烧肉	812.5	酸菜鱼片	能量: 799.2	水煮肉片	能量: 614.2	三丝炒面	能量: 616.3
	烤鸡腿排	(kcal)	马桥香干老鸭	(kcal)	咸肉毛豆芋艿	(kcal)	香酥鸡腿	(kcal)
	咸肉毛豆芋艿	蛋白质: 46.4	咸肉毛豆芋艿	蛋白质: 46.2	手撕包菜	蛋白质: 34.2	咸肉毛豆芋艿	34.3
	手撕包菜	(g)	手撕包菜	(g)	酸辣汤	(g)	手撕包菜	(g)
	酸辣汤	脂肪: 36.2	酸辣汤	脂肪: 35.4	红豆饭	脂肪: 20.2	酸辣汤	脂肪: 22.3
	酸奶	(g)	酸奶	(g)	酸奶	(g)	酸奶	(g)