

2024年11月18日--11月22日学生午餐菜单

星期一	A套餐		B套餐		盖浇饭		特色	
	红烧大排	能量：801.9	蚝油牛肉	能量：809.6	香干烧小肉	能量：602.3	红烩牛肉	能量：612.5
	水晶虾仁	(kcal)	盐水鸭	(kcal)	番茄炒蛋	(kcal)	三丝炒面	(kcal)
	番茄炒蛋	蛋白质：43.2	番茄炒蛋	蛋白质：44.1	牛心菜木耳	蛋白质：35.8	番茄炒蛋	蛋白质：36.5
	牛心菜木耳	(g)	牛心菜木耳	(g)	白菜肉圆粉丝汤	(g)	牛心菜木耳	(g)
	白菜肉圆粉丝汤	脂肪：27.5	白菜肉圆粉丝汤	脂肪：30.8	小葱炒饭	脂肪：21.3	白菜肉圆粉丝汤	脂肪：20.1
	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	
	新疆大盘鸡	能量：815.9	酸菜鱼片	能量：813.1	椰香咖喱牛肉	能量：605.3	香酥鸡腿	能量：602.6
	糖醋小排	(kcal)	咕咾肉	(kcal)	甜椒三鲜肉皮	(kcal)	鸡丝炒河粉	(kcal)
	甜椒三鲜肉皮	蛋白质：46.7	甜椒三鲜肉皮	蛋白质：43.2	香菇青菜	蛋白质：38.1	甜椒三鲜肉皮	蛋白质：35.3
	香菇青菜	(g)	香菇青菜	(g)	西湖牛肉羹	(g)	香菇青菜	(g)
	西湖牛肉羹	脂肪：34.2	西湖牛肉羹	脂肪：38.6	水果	脂肪：20.7	西湖牛肉羹	脂肪：21.2
	水果	(g)	水果	(g)	南瓜饭	(g)	水果	(g)
星期三	A套餐		B套餐		盖浇饭		特色	
	肉糜蒸蛋	能量：805.9	粉蒸排骨	能量：813.1	茶树菇牛柳	能量：605.3	萝卜烧肉	能量：612.5
	南乳鸭块	(kcal)	宫爆肉丁	(kcal)	金玉满堂	(kcal)	小炒仔鸡	(kcal)
	金玉满堂	蛋白质：46.6	金玉满堂	蛋白质：43.5	葱油黄瓜	蛋白质：38.1	金玉满堂	蛋白质：38.1
	葱油黄瓜	(g)	葱油黄瓜	(g)	番茄炒蛋	(g)	葱油黄瓜	(g)
	番茄炒蛋	脂肪：35.6	番茄炒蛋	脂肪：35.6	酸奶	脂肪：20.7	番茄炒蛋	脂肪：21.2
	酸奶	(g)	酸奶	(g)	血糯米饭	(g)	酸奶	(g)
星期四	A套餐		B套餐		盖浇饭		特色	
	蜜汁叉烧	能量：809.2	香辣大鸡块	能量：816.2	酱烧鸭腿	能量：606.3	烤鸡全翅	能量：609.2
	鱼香肉丝	(kcal)	蚝油牛肉	(kcal)	番茄土豆肉片	(kcal)	意大利肉酱面	(kcal)
	番茄土豆肉片	蛋白质：45.3	番茄土豆肉片	蛋白质：44.3	大白菜木耳	蛋白质：34.8	番茄土豆肉片	蛋白质：35.1
	大白菜木耳	(g)	大白菜木耳	(g)	萝卜鸡块汤	(g)	大白菜木耳	(g)
	萝卜鸡块汤	脂肪：35.2	萝卜鸡块汤	脂肪：38.6	水果	脂肪：22.3	萝卜鸡块汤	脂肪：21.9
	水果	(g)	水果	(g)	杂粮饭	(g)	水果	(g)
星期五	A套餐		B套餐		盖浇饭		特色	
	咖喱鱼蛋	能量：726.8	五香熏鱼	能量：716.8	川味回锅肉	能量：610.3	大白菜年糕	能量：612.2
	红烧肉圆	(kcal)	锅包肉	(kcal)	花菜肉片	(kcal)	杏鲍菇牛仔粒	(kcal)
	花菜肉片	蛋白质：46.2	花菜肉片	蛋白质：40.2	青椒绿豆芽	蛋白质：35.2	花菜肉片	蛋白质：34.5
	青椒绿豆芽	(g)	青椒绿豆芽	(g)	芥菜豆腐肉丝汤	(g)	青椒绿豆芽	(g)
	芥菜豆腐肉丝汤	脂肪：36.3	芥菜豆腐肉丝汤	脂肪：36.2	酸奶	脂肪：20.8	芥菜豆腐肉丝汤	脂肪：20.3
	酸奶	(g)	酸奶	(g)	红豆饭	(g)	酸奶	(g)