

2024年10月8日--10月12日学生午餐菜单

星期二	A套餐		B套餐		盖浇饭		特色	
	滑炒牛肉片	能量: 815.3	酱烧肉圆	能量: 805.2	鹌鹑蛋烧肉	能量: 612.4	意大利肉酱面	能量: 613.5
	水晶虾仁	(kcal)	奶香霸王鱼条	(kcal)	番茄炒蛋	(kcal)	香酥鸡腿	(kcal)
	番茄炒蛋	蛋白质: 47.2	番茄炒蛋	蛋白质: 46.4	炒生菜	蛋白质: 36.3	番茄炒蛋	蛋白质: 35.2
	炒生菜	(g)	炒生菜	(g)	菠萝炒饭	(g)	炒生菜	(g)
	黄豆猪骨汤	脂肪: 32.9	黄豆猪骨汤	脂肪: 35.5	黄豆猪骨汤	脂肪: 20.6	黄豆猪骨汤	脂肪: 20.2
	酸奶	(g)	酸奶	(g)	水果	(g)	酸奶	(g)
星期三	A套餐		B套餐		盖浇饭		特色	
	干炒牛柳	能量: 812.3	葱烤大排	能量: 811.8	番茄肋排	能量: 611.8	咖喱鸡丁炒饭	能量: 612.1
	香脆藕夹	(kcal)	虾仁炒蛋	(kcal)	芹菜肉丝	(kcal)	辣子鸭块	(kcal)
	芹菜肉丝	蛋白质: 44.7	芹菜肉丝	蛋白质: 45.6	干锅包菜	蛋白质: 37.9	芹菜肉丝	蛋白质: 37.8
	干锅包菜	(g)	干锅包菜	(g)	血糯米饭	(g)	干锅包菜	(g)
	罗宋汤	脂肪: 34.4	罗宋汤	脂肪: 35.6	罗宋汤	脂肪: 20.6	罗宋汤	脂肪: 20.2
	水果	(g)	水果	(g)	酸奶	(g)	水果	(g)
星期四	A套餐		B套餐		盖浇饭		特色	
	干锅鱿鱼条	能量: 801.2	白切鸡	能量: 809.3	红烩牛肉	能量: 612.3	干炒牛河	能量: 609.2
	特色烤叉烧	(kcal)	小酥肉	(kcal)	三鲜肉皮	(kcal)	小炒仔鸡	(kcal)
	三鲜肉皮	蛋白质: 45.3	三鲜肉皮	蛋白质: 45.7	香菇青菜	蛋白质: 35.3	三鲜肉皮	蛋白质: 36.6
	香菇青菜	(g)	香菇青菜	(g)	小米饭	(g)	香菇青菜	(g)
	酸辣汤	脂肪: 34.4	酸辣汤	脂肪: 35.2	酸辣汤	脂肪: 23.1	酸辣汤	脂肪: 22.1
	酸奶	(g)	酸奶	(g)	酸奶	(g)	酸奶	(g)
星期五	A套餐		B套餐		盖浇饭		特色	
	菠萝锅包肉	能量: 813.9	留香鸭	能量: 816.1	蒜苔炒五花肉	能量: 610.8	越南炒饭	能量: 611.5
	多肉烤肠	(kcal)	杏鲍菇牛仔粒	(kcal)	干锅千页豆腐	(kcal)	黑椒鸡块	(kcal)
	干锅千页豆腐	蛋白质: 46.8	干锅千页豆腐	蛋白质: 47.2	葱油西葫芦	蛋白质: 36.2	干锅千页豆腐	蛋白质: 36.5
	葱油西葫芦	(g)	葱油西葫芦	(g)	山芋饭	(g)	葱油西葫芦	(g)
	萝卜鸡块汤	脂肪: 35.3	萝卜鸡块汤	脂肪: 35.5	萝卜鸡块汤	脂肪: 22.5	萝卜鸡块汤	脂肪: 21.6
	水果	(g)	水果	(g)	水果	(g)	水果	(g)
星期六	A套餐		B套餐		盖浇饭		特色	
	咖喱鸡块	能量: 813.5	宫保肉丁	能量: 810.9	土豆烧肉	能量: 613.4	炒米粉	能量: 618.6
	椒盐排条	(kcal)	奥尔良鸡翅	(kcal)	麻婆豆腐	(kcal)	美式汉堡	(kcal)
	麻婆豆腐	蛋白质: 46.8	麻婆豆腐	蛋白质: 46.2	葱油黄瓜	蛋白质: 35.9	麻婆豆腐	蛋白质: 35.1
	葱油黄瓜	(g)	葱油黄瓜	(g)	红豆饭	(g)	葱油黄瓜	(g)
	番茄土豆汤	脂肪: 35.7	番茄土豆汤	脂肪: 35.8	番茄土豆汤	脂肪: 20.5	番茄土豆汤	脂肪: 21.3
	酸奶	(g)	酸奶	(g)	酸奶	(g)	酸奶	(g)