2026学年第一学期第3周学生菜单

时间	营养分析	菜品名称	类别	物料名称1	名称1含量（	物料名称2	名称2含量（	物料名称3	名称3含量（	物料名称4	物料名称4含量（g）
星期一		**五香牛柳**	**大荤**	**牛里脊**	**105g**	**青椒**	**10g**	**红圆椒**	**10g**	**黄圆椒**	**10g**
星期一	能量：992kcal（40%）	**红烧大排**	**大荤**	**大排**	**120g**						
星期一	蛋白质：16%	榨菜肉丝粉皮	小荤	粉皮	90g	精肉丝	25g	榨菜丝	10g		
星期一	脂肪：24%	炒杭白菜	素菜	杭白菜	120g						
星期一	碳水：60%	粳米饭	主食	粳米	140g						
星期一		糯米烧麦一只	点心	糯米烧麦	50g						
星期一		紫菜蛋汤	汤	紫菜	1g	鸡蛋	10g				
星期二		**酥炸对翅**	**大荤**	**鸡翅中**	**60g**	**鸡翅根**	**60g**				
星期二	能量：980kcal（40%）	**年糕烧肋排**	**大荤**	**肋排**	**90g**	**精肉**	**30g**	**手指年糕**	**40g**		
星期二	蛋白质：18%	番茄炒蛋	小荤	番茄	110g	鸡蛋	60g				
星期二	脂肪：28%	炒牛心菜	素菜	牛心菜	120g						
星期二	碳水：53%	粳米饭	主食	粳米	140g						
星期二		白菜粉丝汤	汤	大白菜	20g	粉丝	2g				
星期三		**百叶结烧肉**	**大荤**	**五花肉**	**65g**	**精肉**	**65g**	**百叶结**	**30g**		
星期三	能量：998kcal（41%）	**咖喱牛腩**	**大荤**	**牛腩**	**105g**	**土豆**	**50g**	**胡萝卜**	**10g**		
星期三	蛋白质：20%	西兰花焖豆腐	小荤	西兰花	90g	老豆腐	20g	精肉片	25g		
星期三	脂肪：27%	炒青菜	素菜	青菜	120g						
星期三	碳水：53%	杂粮饭	主食	粳米	130g	燕麦米	5g				
星期三		乳酸菌饮品	饮品	乳酸菌饮品	100g						
星期三		菠菜贡丸汤	汤羹	菠菜	15g	贡丸	10g				
星期四		**蒜蓉粉丝蒸鱼片**	**大荤**	**巴沙鱼**	**140g**	**龙口粉丝**	**8g**				
星期四	能量：983kcal（41%）	**红烧肉圆**	**大荤**	**夹心肉**	**100g**						
星期四	蛋白质：18%	黄瓜牛肉蛋丁	小荤	黄瓜	90g	牛肉	30g	鸡蛋	20g		
星期四	脂肪：28%	胡萝卜包菜丝	素菜	包菜	110g	胡萝卜	10g				
星期四	碳水：54%	粳米饭	主食	粳米	140g						
星期四		番茄豆腐汤	汤	番茄	30g	豆腐	10g				
星期五		**茶树菇鸭块**	**大荤**	**鸭边腿**	**150g**	**鲜茶树菇**	**10g**				
星期五	能量：997kcal（41%）	**油爆大头虾**	**大荤**	**大头虾**	**110g**						
星期五	蛋白质：18%	午餐肉炒饭	主食	鸡蛋	40g	什锦玉米	40g	午餐肉	45g	粳米	140g
星期五	脂肪：28%	葱油冬瓜	素菜	冬瓜	170g						
星期五	碳水：54%	罗宋汤	汤羹	包菜	10g	红肠	10g	土豆	10g	番茄	10g
星期五		香酥藕盒一只	点心	藕盒	40g						
星期日		**茄汁古老肉**	**大荤**	**里脊肉**	**100g**	**红圆椒**	**10g**	**光菠萝**	**20g**		
星期日	能量：986kcal（39%）	**红烧大肉**	**大荤**	**五花肉**	**130g**						
星期日	蛋白质：19%	娃娃菜牛肉	小荤	大娃娃菜	90g	胡萝卜	10g	牛肉	30g		
星期日	脂肪：29%	鱼香茄子	素菜	茄子	120g	青椒	5g				
星期日	碳水：52%	粳米饭	主食	粳米	140g						
星期日		丝瓜蛋汤	汤羹	丝瓜	20g	鸡蛋	10g				