

2026学年第4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（g）
星期一	能量：982kcal（40%） 蛋白质：19% 脂肪：25% 碳水：56%	萝卜炖牛肉	大荤	牛肉	105g	白萝卜	50g	土豆	50g
星期一		蜜汁排骨	大荤	小排	70g	精肉	50g		
星期一		肉末粉丝	小荤	粉丝	25g	精肉丝	30g		
星期一		菌菇毛菜	素菜	鸡毛菜	110g	平菇	10g		
星期一		粳米饭	主食	粳米	140g				
星期一		香芋地瓜丸2只	点心	香芋地瓜丸	40g				
星期一		豆腐蛋花羹	汤羹	豆腐	15g	鸡蛋	10g		
星期二	能量：991kcal（41%） 蛋白质：17% 脂肪：30% 碳水：53%	油豆腐烧肉	大荤	五花肉	65g	精肉	65g	油豆腐	30g
星期二		奥尔良鸡腿排	大荤	鸡腿排	120g			黄瓜	60g
星期二		黄瓜鸡肉滑蛋	小荤	鸡胸肉	30g	鸡蛋	50g		
星期二		炒杭白菜	素菜	杭白菜	120g				
星期二		粳米饭	主食	粳米	140g				
星期二		番茄土豆汤	汤	番茄	30g	土豆	15g		
星期三	能量：982kcal（40%） 蛋白质：17% 脂肪：30% 碳水：53%	糖醋排条	大荤	大排条	120g	洋葱	70g	大葱	10g
星期三		洋葱牛肉	大荤	牛里脊	95g				
星期三		肉末豆腐	小荤	豆腐	100g	精肉末	25g		
星期三		炒娃娃菜	素菜	娃娃菜	120g				
星期三		粳米饭	主食	粳米	140g				
星期三		冬瓜肉片汤	汤羹	冬瓜	30g	精肉片	10g		
星期四	能量：988kcal（41%） 蛋白质：18% 脂肪：29% 碳水：53%	避风塘炒虾	大荤	基围虾	105g	面包糠	25g	青椒	10g
星期四		肉饼子炖蛋	大荤	精夹心	60g	鸡蛋	50g		
星期四		红肠土豆片	小荤	土豆	90g	红肠	30g		
星期四		炒小青菜	素菜	小青菜	120g				
星期四		粳米饭	主食	粳米	140g				
星期四		芝麻包一只	点心	芝麻包	30g				
星期四		莲藕排骨汤	汤	莲藕	30g	排骨	15g		