

2026学年第一学期第5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：992kcal（41%） 蛋白质：18% 脂肪：26% 碳水：56%	咖喱牛腩	大荤	牛腩	105g	土豆	50g	胡萝卜	10g
星期一		酱汁基围虾	大荤	基围虾	110g				
星期一		回锅肉片	小荤	卷心菜	90g	精肉片	30g	蒜苔	10g
星期一		茄汁冬瓜	素菜	冬瓜	150g	番茄	30g		
星期一		粳米饭	主食	粳米	140g				
星期一		小肉包1只	点心	猪肉包	30g				
星期一		毛菜肉丝油泡汤	汤羹	鸡毛菜	10g	小油泡	10g	精肉丝	5g
星期二	能量：991kcal（41%） 蛋白质：18% 脂肪：26% 碳水：56%	板栗烧肋排	大荤	肋排	80g	精肉	40g	板栗仁	40g
星期二		红烧肉圆	大荤	夹心肉	100g				
星期二		有机花菜炒蛋	小荤	有机花菜	90g	鸡蛋	50g	黑木耳	1g
星期二		炒菜心	素菜	广东菜心	120g				
星期二		粳米饭	主食	粳米	140g				
星期二		娃娃菜虾滑汤	汤羹	娃娃菜	20g	虾滑	10g		
星期三	能量：981kcal（40%） 蛋白质：19% 脂肪：30% 碳水：51%	葱烤鸡腿肉	大荤	鸡腿肉	120g	大葱	30g		
星期三		红烧大排	大荤	大排	120g				
星期三		茄汁牛肉豆腐	小荤	豆腐	100g	牛肉末	25g	番茄	30g
星期三		芹菜香菇	素菜	芹菜	100g	香菇	10g	胡萝卜	10g
星期三		粳米饭	主食	粳米	140g				
星期三		玉米小排汤	汤	甜玉米	30g	小排	15g		