

2026学年第一学期第6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（
星期四	能量：986kcal（40%） 蛋白质：17% 脂肪：28% 碳水：55%	黑椒牛肉片	大荤	牛里脊	95g	杏鲍菇	40g	彩椒	10g
星期四		糖醋肋排	大荤	肋排	80g	精肉	40g		
星期四		有机花菜炒蛋	小荤	有机花菜	90g	鸡蛋	50g	胡萝卜	5g
星期四		咖喱土豆	素菜	土豆	120g				
星期四		粳米饭	主食	粳米	140g				
星期四		红豆沙圆子羹	汤羹	糯米小圆子	15g	红豆沙	10g		
星期五	能量：1005kcal（42%） 蛋白质：18% 脂肪：14% 碳水：65%	油爆虾	大荤	鲜活基围虾	105g				
星期五		红烧大排	大荤	大排	120g				
星期五		回锅肉片	小荤	包菜	90g	精肉	40g	蒜苔	5g
星期五		鱼香茄子	素菜	茄子	120g				
星期五		粳米饭	主食	粳米	140g				
星期五		学生奶	饮品	牛奶	150g				
星期五		番茄牛腩汤	汤	番茄	30g	牛腩	10g		
星期六	能量：981kcal（40%） 蛋白质：18% 脂肪：30% 碳水：52%	笋干烧肉	大荤	五花肉	60g	精肉	60g	笋干	40g
星期六		酱鸭腿	大荤	鸭腿	150g				
星期六		莴笋炒蛋	小荤	莴笋	100g	鸡蛋	50g	黑木耳	1g
星期六		炒菠菜	素菜	菠菜	120g				
星期六		粳米饭	主食	粳米	140g				
星期六		玉米小排汤	汤羹	甜玉米	20g	小排	20g		