

2026学年第一学期第7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
星期一	能量： 984kcal (41%) 蛋白质：18% 脂肪：30% 碳水：52%	香菇烩鸡中翅2只	大荤	鸡中翅	120g	香菇	20g				
星期一		清蒸狮子头	大荤	夹心肉	100g						
星期一		茭白毛豆三丁	小荤	茭白	110g	里脊肉	30g	毛豆粒	10g		
星期一		炒青菜	素菜	青菜	120g						
星期一		紫菜贡丸汤	汤羹	紫菜	1g	贡丸	20g				
星期一		粳米饭	主食	粳米	140g						
星期一		学生奶	饮品	牛奶	150g						
星期二	能量： 1020kcal (42%) 蛋白质：23% 脂肪：25% 碳水：52%	萝卜炖牛腩	大荤	牛腩	105g	白萝卜	50g				
星期二		板栗烧肉	大荤	五花肉	60g	精肉	60g	板栗仁	40g		
星期二		黄瓜炒培根	小荤	黄瓜	100g	培根	40g	胡萝卜	10g		
星期二		炒花菜	素菜	花菜	120g						
星期二		粳米饭	主食	粳米	140g						
星期二		莲藕小排汤	汤羹	小排	20g	莲藕	20g				
星期三	能量： 987kcal (40%) 蛋白质：22% 脂肪：25% 碳水：52%	红烧大排	大荤	大排	120g						
星期三		咖喱土豆鸡块	大荤	鸡边腿	130g	土豆	60g				
星期三		包菜肉丝炒蛋	小荤	包菜	80g	鸡蛋	50g	精肉丝	20g		
星期三		蒜泥菠菜	素菜	菠菜	120g						
星期三		杂粮饭	主食	粳米	130g	黑米	5g				
星期三		番茄虾滑汤	汤羹	番茄	30g	虾滑	10g				
星期四	能量： 984kcal (40%) 蛋白质：17% 脂肪：20% 碳水：63%	杏鲍菇牛肉粒	大荤	牛里脊	100g	杏鲍菇	40g				
星期四		肋排年糕	大荤	肋排	70g	精肉	60g	手指年糕	35g		
星期四		三鲜炒素	小荤	大娃娃菜	90g	鱼圆	40g	黑木耳	0.5g		
星期四		什锦玉米粒	素菜	什锦玉米	120g						
星期四		粳米饭	主食	粳米	140g						
星期四		咸肉冬瓜汤	汤	冬瓜	30g	咸肉	15g				
星期五	能量： 982kcal (40%) 蛋白质：17% 脂肪：30% 碳水：53%	茄汁鱼片	大荤	巴沙鱼柳	140g	番茄	60g				
星期五		五香鸭块	大荤	鸭边腿	150g	胡萝卜	40g				
星期五		扬州炒饭	主食	鸡蛋	30g	什锦玉米	30g	盐水方腿	40g	粳米	140g
星期五		榨菜粉皮	素菜	粉皮	120g	榨菜	10g				
星期五		番茄蛋汤	汤羹	番茄	30g	鸡蛋	10g				
星期五		台式香肠一根	点心	台式香肠	40g						