2026学年第一学期第11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
星期一		**洋葱番茄牛腩**	**大荤**	**牛腩**	**110g**	**番茄**	**40g**	**洋葱**	**30g**		
星期一	能量：988kcal	**葱油鱼片**	**大荤**	**巴沙鱼柳**	**140g**	**青豆**	**20g**	**黑木耳**	**1g**		
星期一	（41%）	莴笋鸡胸肉炒蛋	小荤	莴笋	120g	鸡胸肉	30g	鸡蛋	20g		
星期一	蛋白质：17%	炒生菜	素菜	生菜	120g						
星期一	脂肪：23%	紫菜牛肉丸汤	汤羹	紫菜	1g	牛肉丸	10g				
星期一	碳水：60%	粳米饭	主食	粳米	140g						
星期一		乳酸菌饮品	饮品	乳酸菌饮品	100g						
星期二		**糖醋小排**	**大荤**	**小排**	**60g**	**精肉**	**60g**				
星期二	能量：980kcal	**酱鸭腿**	**大荤**	**鸭边腿**	**140g**						
星期二	（40%）	白菜肉丝	小荤	大白菜	110g	精肉丝	30g	黑木耳	1g		
星期二	蛋白质：18%	蒜泥西兰花	素菜	西兰花	120g						
星期二	脂肪：27%	粳米饭	主食	粳米	140g						
星期二	碳水：54%	蘑菇冬瓜汤	汤羹	蘑菇	10g	冬瓜	30g				
星期三		**笋干烧肉**	**大荤**	**五花肉**	**60g**	**精肉**	**60g**	**笋干**	**30g**		
星期三	能量：980kcal	**香干鸡块**	**大荤**	**鸡边腿**	**140g**	**香干**	**40g**				
星期三	（40%）	番茄炒蛋	小荤	番茄	120g	鸡蛋	50g				
星期三	蛋白质：21%	炒杭白菜	素菜	杭白菜	120g						
星期三	脂肪：21%	玉米小排汤	汤羹	甜玉米	20g	小排	20g				
星期三	碳水：58%	粳米饭	主食	粳米	140g						
星期四		**茄汁古老肉**	**大荤**	**里脊肉**	**110g**	**光菠萝**	**30g**				
星期四	能量：982kcal	**黑椒牛仔骨**	**大荤**	**牛仔骨**	**120g**	**洋葱**	**50g**				
星期四	（40%）	芹菜牛肉丝	小荤	芹菜	90g	牛肉	30g				
星期四	蛋白质：20%	胡萝卜卷心菜	素菜	卷心菜	110g	胡萝卜	10g				
星期四	脂肪：23%	粳米饭	主食	粳米	140g						
星期四	碳水：57%	荠菜豆腐肉丝汤	汤羹	精肉丝	5g	荠菜	10g	豆腐	10g		
星期五		**土豆牛肉片**	**大荤**	**牛里脊**	**100g**	**土豆**	**60g**				
星期五	能量：983kcal	**香酥虾排**	**大荤**	**虾排**	**70g**						
星期五	（41%）	什锦蛋炒饭	主食	鸡蛋	40g	什锦玉米	30g	精肉	40g	粳米	140g
星期五	蛋白质：20%	炒小青菜	素菜	小青菜	120g						
星期五	脂肪：22%	白菜粉丝汤	汤	大白菜	30g	粉丝	2g				
星期五	碳水：57%	黄金糕一块	点心	黄金糕	25g						