# 2026学年第一学期第12周学生菜单

| 时间 | 营养分析 | 菜品名称 | 类别 | 物料名称1 | 料名称1含量（ | 物料名称2 | 料名称2含量（ | 物料名称3 | 料名称3含量（ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **星期一** | 能量：996kcal（42%）<br>蛋白质：22%<br>脂肪：26%<br>碳水：52% | **咖喱牛腩** | **大荤** | **牛腩** | **105g** | **土豆** | **60g** | **胡萝卜** | **10g** |
| **星期一** | | **京酱肉丝** | **大荤** | **精肉丝** | **110g** | **笋丝** | **40g** | | |
| 星期一 | | 番茄炒蛋 | 小荤 | 番茄 | 120g | 鸡蛋 | 50g | | |
| 星期一 | | 青菜油豆腐 | 素菜 | 青菜 | 120g | 油豆腐 | 20g | | |
| 星期一 | | 芙蓉鲜蔬汤 | 汤 | 菠菜 | 10g | 香菇 | 5g | 鸡蛋 | 15g |
| 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：983kcal（40%）<br>蛋白质：20%<br>脂肪：20%<br>碳水：60% | **椒盐排条** | **大荤** | **猪排条** | **110g** | | | | |
| **星期二** | | **茄汁大虾** | **大荤** | **鲜活基围虾** | **105g** | | | | |
| 星期二 | | 花菜木耳肉片 | 小荤 | 白花菜 | 110g | 精肉片 | 30g | 黑木耳 | 1g |
| 星期二 | | 炒牛心菜 | 素菜 | 牛心菜 | 120g | | | | |
| 星期二 | | 粳米饭 | 主食 | 粳米 | 140g | | | | |
| 星期二 | | 番茄豆腐肉丝汤 | 汤 | 豆腐 | 20g | 肉丝 | 5g | 番茄 | 10g |
| **星期三** | 能量：992kcal（41%）<br>蛋白质：16%<br>脂肪：25%<br>碳水：59% | **素肠小炒肉** | **大荤** | **五花肉** | **60g** | **精肉** | **60g** | **素肠** | **40g** |
| **星期三** | | **蚝油牛肉** | **大荤** | **牛里脊** | **100g** | **洋葱** | **40g** | **青椒** | **10g** |
| 星期三 | | 玉米鸡丁 | 小荤 | 甜玉米粒 | 110g | 鸡胸肉 | 35g | | |
| 星期三 | | 西芹腰果 | 素菜 | 西芹 | 100g | 腰果 | 20g | | |
| 星期三 | | 粳米饭 | 主食 | 粳米 | 140g | | | | |
| 星期三 | | 冰糖酒酿小圆子 | 汤羹 | 小圆子 | 10g | 酒酿 | 10g | | |
| **星期四** | 能量：984kcal（40%）<br>蛋白质：15%<br>脂肪：30%<br>碳水：55% | **香菇土豆鸭块** | **大荤** | **鸭边腿** | **130g** | **土豆** | **40g** | **香菇** | **10g** |
| **星期四** | | **酱烧大排** | **大荤** | **大排** | **120g** | | | | |
| 星期四 | | 滑蛋牛肉 | 小荤 | 卷心菜 | 70g | 鸡蛋 | 40g | 牛肉 | 25g |
| 星期四 | | 蒜泥菠菜 | 素菜 | 菠菜 | 120g | | | | |
| 星期四 | | 粳米饭 | 主食 | 粳米 | 140g | | | | |
| 星期四 | | 娃娃菜粉丝贡丸汤 | 汤 | 粉丝 | 1g | 娃娃菜 | 10g | 贡丸 | 10g |
| **星期五** | 能量：984kcal（40%）<br>蛋白质：17%<br>脂肪：21%<br>碳水：62% | **奥尔良鸡腿排** | **大荤** | **鸡腿排** | **120g** | | | | |
| **星期五** | | **茄汁鱼柳** | **大荤** | **巴沙鱼柳** | **140g** | **什锦杂菜** | **40g** | | |
| 星期五 | | 咸肉菜饭 | 主食 | 青菜 | 100g | 咸肉 | 40g | 粳米 | 140g |
| 星期五 | | 红烧冬瓜 | 素菜 | 冬瓜 | 160g | 蘑菇 | 10g | | |
| 星期五 | | 萝卜小排汤 | 汤羹 | 白萝卜 | 20g | 小排 | 20g | | |
| 星期五 | | 豆沙包一只 | 点心 | 豆沙包 | 30g | | | | |

| 物料名称4 | 物料名称4含 | 物料名称5 | 物料名称5含 | 物料名称6 | 物料名称6含量（g） |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |