2026学年第一学期第13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（	物料名称4	物料名称4含
星期一	能量：991kcal（42%） 蛋白质：20% 脂肪：28% 碳水：52%	**萝卜炖牛腩**	**大荤**	**牛腩**	**110g**	**白萝卜**	**60g**				
星期一		**大盘鸡块**	**大荤**	**鸡腿**	**140g**	**土豆**	**50g**	**洋葱**	**20g**	**青椒**	**10g**
星期一		培根卷心菜	小荤	卷心菜	100g	培根	35g				
星期一		鱼香茄子	素菜	茄子	130g						
星期一		玉米小排汤	汤	甜玉米	25g	小排	25g				
星期一		粳米饭	主食	粳米	140g						
星期一		紫薯卷一只	点心	紫薯卷	40g						
星期二	能量：982kcal（40%） 蛋白质：16% 脂肪：30% 碳水：54%	**酱烧大排**	**大荤**	**大排**	**120g**						
星期二		**茄汁古老肉**	**大荤**	**里脊肉**	**110g**	**光菠萝**	**30g**				
星期二		娃娃菜肥牛卷	小荤	娃娃菜	110g	肥牛卷	40g				
星期二		青豆玉米粒	素菜	甜玉米粒	90g	青豆	30g				
星期二		粳米饭	主食	粳米	140g						
星期二		鸡蛋豆腐肉丝羹	汤羹	豆腐	20g	精肉丝	10g	鸡蛋	5g		
星期三	能量：990kcal（41%） 蛋白质：19% 脂肪：30% 碳水：51%	**红烧狮子头**	**大荤**	**夹心肉**	**105g**						
星期三		**盐水基围虾**	**大荤**	**鲜活基围虾**	**105g**						
星期三		干丝肉丝	小荤	干丝	80g	青椒	20g	精肉丝	30g		
星期三		炒青菜	素菜	青菜	120g						
星期三		粳米饭	主食	粳米	140g						
星期三		红豆沙圆子羹	汤	红豆沙	10g	小圆子	10g				
星期四	能量：989kcal（41%） 蛋白质：17% 脂肪：28% 碳水：55%	**酱鸭腿**	**大荤**	**鸭腿**	**140g**						
星期四		**笋干烧肉**	**大荤**	**五花肉**	**55g**	**精肉**	**65g**	**笋干**	**40g**		
星期四		西葫芦蘑菇鸡片	小荤	西葫芦	100g	蘑菇	15g	鸡胸肉	35g		
星期四		炒蓬蒿菜	素菜	蓬蒿菜	120g						
星期四		粳米饭	主食	粳米	140g						
星期四		番茄榨菜肉丝汤	汤	榨菜	10g	精肉丝	5g	番茄	20g		
星期五	能量：987kcal（40%） 蛋白质：19% 脂肪：31% 碳水：50%	**清炖排骨**	**大荤**	**肋排**	**80g**	**精肉**	**30g**	**胡萝卜**	**20g**	**玉米棒**	**30g**
星期五		**小炒牛肉**	**大荤**	**牛里脊**	**100g**	**西芹**	**40g**	**红圆椒**	**10g**		
星期五		芥蓝午餐肉炒饭	主食	芥蓝	40g	鸡蛋	50g	午餐肉	40g	粳米	140g
星期五		蚝油生菜	素菜	生菜	120g						
星期五		白菜粉丝汤	汤羹	大白菜	30g	粉丝	2g				
星期五		学生奶	饮品	牛奶	150g						