2026学年第一学期第14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	物料名称5
星期一	能量：980kcal（40%） 蛋白质：20% 脂肪：25% 碳水：55%	**八宝肉丁**	大荤	里脊肉	100g	土豆	30g	香干	20g	花生仁	10g	
星期一		**酥炸对翅**	大荤	鸡翅中	60g	鸡翅根	60g					
星期一		冬瓜木耳肉片	小荤	冬瓜	140g	黑木耳（干）	1g	精肉片	35g			
星期一		炒青菜	素菜	青菜	120g							
星期一		番茄蛋汤	汤	番茄	30g	鸡蛋	10g					
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：997kcal（41%） 蛋白质：15% 脂肪：21% 碳水：64%	**黑椒牛仔骨**	大荤	牛仔骨	120g	红圆椒	10g	洋葱	40g			
星期二		**油豆腐小炒肉**	大荤	五花肉	60g	精肉	60g	水油豆腐	40g			
星期二		肉丝粉丝	小荤	粉丝	25g	胡萝卜	10g	精肉丝	30g			
星期二		蚝油生菜	素菜	生菜	120g							
星期二		粳米饭	主食	粳米	140g							
星期二		荠菜豆腐羹	汤	荠菜	5g	豆腐	20g	肉末	5g			
星期三	能量：985kcal（40%） 蛋白质：22% 脂肪：22% 碳水：56%	**糖醋排条**	大荤	大排条	130g							
星期三		**香干鸭块**	大荤	鸭腿	140g	香干	30g					
星期三		番茄滑蛋午餐肉	小荤	番茄	100g	鸡蛋	30g	午餐肉	35g			
星期三		白菜香菇	素菜	大白菜	120g	香菇	10g					
星期三		杂粮饭	主食	粳米	140g	紫米	5g					
星期三		菠菜鱼丸汤	汤	菠菜	20g	鱼丸	20g					
星期四	能量：982kcal（40%） 蛋白质：17% 脂肪：23% 碳水：60%	**咖喱大虾**	大荤	基围虾	110g							
星期四		**肋排年糕**	大荤	肋排	70g	精肉	50g	手指年糕	30g			
星期四		回锅肉片	小荤	包菜	100g	精肉片	30g					
星期四		茄汁花菜	素菜	白花菜	120g							
星期四		粳米饭	主食	粳米	140g							
星期四		玉米萝卜圆子汤	汤羹	甜玉米	20g	白萝卜	20g	小肉圆	10g			
星期五	能量：986kcal（41%） 蛋白质：15% 脂肪：30% 碳水：55%	**肉饼子蒸蛋**	大荤	精夹心	65g	鸡蛋	55g					
星期五		**沙茶酱焖牛腩**	大荤	牛腩	105g	胡萝卜	30g	腐竹（干）	5g			
星期五		咸肉菜饭	主食	青菜	110g	咸肉	45g	粳米	140g			
星期五		葱油黄瓜	素菜	黄瓜	110g							
星期五		罗宋汤	汤羹	番茄	30g	卷心菜	5g	肉末	10g	洋葱	5g	
星期五		台式香肠一根	点心	台式香肠	40g							