

# 学生用餐信息公开

## 第十周食谱 (A 餐)

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早餐	鲜肉小笼包 (80g)	花卷 (80g)	香菇菜包 (80g)	紫薯包 (80g)	鲜汁肉包 (85g)
	麻球 (60g)	葱油饼 (100g)	白切桂花糕 (80g)	蒸老南瓜 (100g)	油条 (100g)
	青菜汤年糕 (100g)	青菜汤面 (100g)	炒河粉 (100g)	小馄饨 (100g)	豆浆 (100g)
	白粥 (100g)	皮蛋瘦肉粥 (100g)	杂粮粥 (100g)	白粥 (100g)	蔬菜粥 (100g)
	白煮蛋 (1个)	茶叶蛋 (1个)	白煮蛋 (1个)	茶叶蛋 (1个)	茶叶蛋 (1个)
午餐	糖醋排条 (150g)	土豆烧牛肉 (150g)	红烧鸭腿 (150g)	咸肉菜饭 (150g)	水笋烧肉 (150g)
	烂糊肉丝 (150g)	麻婆豆腐 (150g)	番茄炒蛋 (150g)	韩式炸鸡 (150g)	杂菜鸡丁 (150g)
	清蒸蛋肉卷 (60g)	椒盐锅包肉 (150g)	青椒香干肉丝 (150g)	咖喱丸子 (150g)	葱油老南瓜 (150g)
	太湖菜 (150g)	韭菜绿豆芽 (150g)	豉油油麦菜 (150g)	(150g)	广东菜心 (150g)
	咸菜土豆汤 酸奶	酸辣汤	冬瓜虾皮汤	罗宋汤 冰红茶	番茄蛋汤
晚餐	腊鸡腿炖土豆 (150g)	酸菜鱼 (150g)	三杯鸡 (150g)	辣酱 (150g)	
	莴笋肉片 (150g)	洋葱肉丝 (150g)	花菜肉片 (150g)	榨菜肉丝 (60g)	
	干锅土豆 (150g)	番茄炒蛋 (150g)	红烧冬瓜 (150g)	鸡毛菜 (50g)	
	杭白菜 (150g)	广东菜心 (150g)	青椒土豆丝 (100g)	面条 (100g)	
	番茄炒蛋	榨菜蛋汤	紫菜蛋汤	酸奶	

## 第十周食谱 (B 餐)

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早餐	鲜肉小笼包 (80g)	花卷 (80g)	香菇菜包 (80g)	紫薯包 (80g)	鲜汁肉包 (85g)
	麻球 (60g)	葱油饼 (100g)	白切桂花糕 (80g)	蒸老南瓜 (100g)	油条 (100g)
	青菜汤年糕 (100g)	青菜汤面 (100g)	炒河粉 (100g)	小馄饨 (100g)	豆浆 (100g)
	白粥 (100g)	皮蛋瘦肉粥 (100g)	杂粮粥 (100g)	白粥 (100g)	蔬菜粥 (100g)
	白煮蛋 (1个)	茶叶蛋 (1个)	白煮蛋 (1个)	茶叶蛋 (1个)	茶叶蛋 (1个)
午餐	台湾卤肉 (150g)	咖喱土豆鸡块 (150g)	椒盐排条 (150g)	咸肉菜饭 (150g)	土豆烧牛肉 (150g)
	鱼豆腐 (150g)	油面筋塞肉 (150g)	肉米粉丝 (150g)	杂酱 (150g)	烂糊肉丝 (150g)
	清蒸蛋肉卷 (60g)	椒盐锅包肉 (150g)	炖蛋 (150g)	咖喱丸子 (150g)	青椒千叶豆腐 (150g)
	太湖菜 (150g)	韭菜绿豆芽 (150g)	豉油油麦菜 (150g)		广东菜心 (150g)
	咸菜土豆汤 酸奶	酸辣汤	冬瓜虾皮汤	罗宋汤 冰红茶	番茄蛋汤
晚餐	腊鸡腿炖土豆 (150g)	酸菜鱼 (150g)	三杯鸡 (150g)	辣酱 (150g)	
	莴笋肉片 (150g)	洋葱肉丝 (150g)	花菜肉片 (150g)	榨菜肉丝 (60g)	
	干锅土豆 (150g)	番茄炒蛋 (150g)	红烧冬瓜 (150g)	鸡毛菜 (50g)	
	杭白菜 (150g)	广东菜心 (150g)	青椒土豆丝 (100g)	面条 (100g)	
	番茄炒蛋	榨菜蛋汤	紫菜蛋汤	酸奶	

### 每餐次三大营养素含量及总能量

	周一	周二	周三	周四	周五
蛋白质(克)	22.5	28.4	31.2	35.5	27.6
碳水化合物(克)	31.5	35.7	32.4	29.1	31.6
脂肪(克)	34.1	30.6	27.6	31.4	26.9
主食总能量(kcal)	842	816	835	793	804

上海音乐学院附属安师实验中学

2025.10.31