

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	鲜汁肉包 (80g)	红豆卷 (65g)	香菇菜包 (80g)	叉烧包 (80g)	奶黄包 (60g)
	麻球 (55g)	烧卖 (80g)	桂花糕 (60g)	春卷 (36g)	葱油饼 (85g)
	菜汤小圆子 (100g)	小馄饨 (100g)	菜汤米线 (100g)	菜汤年糕 (100g)	菜汤面条 (100g)
	白粥 (适量)	杂粮粥 (适量)	白粥 (适量)	绿豆粥 (适量)	白粥 (适量)
	白煮蛋 (60g)	茶叶蛋 (60g)	白煮蛋 (60g)	茶叶蛋 (60g)	白煮蛋 (60g)
午餐	鸡毛菜肉丝面 (120g)	椒盐锅包肉 (120g)	豆豉蒸排骨 (120g)	咖喱鸡块 (120g)	台湾卤肉 (120g)
	清蒸百叶包 (120g)	番茄炒蛋 (120g)	黄瓜木耳炒蛋 (120g)	雪菜粉皮 (120g)	豇豆肉丝 (120g)
	菠菜 (120g)	青椒黄豆芽 (120g)	广东菜心 (120g)	胡萝卜大白菜 (120g)	青菜 (120g)
	咸肉冬瓜汤	番茄土豆汤 冰红茶	酸辣汤	金针菇肉丝汤 酸奶	番茄蛋汤
晚餐	花雕鸡 (120g)	肉皮三鲜煲 (120g)	本帮酱鸭 (120g)	椒盐咕咾肉 (120g)	
	青椒肉丝 (120g)	莴笋肉片 (120g)	白菜三鲜丸子 (120g)	芹菜肉丝 (120g)	
	酸辣土豆丝 (120g)	生菜 (120g)	青菜 (120g)	黄瓜腐竹 (120g)	
	紫菜榨菜汤	番茄蛋汤	榨菜肉丝汤	鸡汤	

第十周食谱（B餐）：

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早餐	鲜汁肉包 (80g)	红豆卷 (80g)	香菇菜包 (80g)	叉烧包 (80g)	奶黄包 (60g)
	麻球 (55g)	烧卖 (80g)	桂花糕 (60g)	春卷 (36g)	葱油饼 (85g)
	菜汤小圆子 (100g)	小馄饨 (100g)	菜汤米线 (100g)	菜汤年糕 (100g)	菜汤面条 (100g)
	白粥 (适量)	杂粮粥 (适量)	白粥 (适量)	绿豆粥 (适量)	白粥 (适量)
	白煮蛋 (60g)	茶叶蛋 (60g)	白煮蛋 (60g)	茶叶蛋 (60g)	白煮蛋 (60g)
午餐	鸡毛菜肉丝炒面 (120g)	台湾卤肉 (120g)	果木鸭脯肉 (120g)	红烧狮子头 (120g)	青椒肉柳 (120g)
	炖蛋 (120g)	麻婆豆腐 (120g)	番茄炒蛋 (120g)	黄瓜肉片 (120g)	莴笋肉片 (120g)
	菠菜 (120g)	青椒黄豆芽 (120g)	广东菜心 (120g)	胡萝卜大白菜 (120g)	青菜 (120g)
	咸肉冬瓜汤	番茄土豆汤 冰红茶	酸辣汤	金针菇肉丝汤 酸奶	番茄蛋汤
晚餐	花雕鸡 (120g)	肉皮三鲜煲 (120g)	本帮酱鸭 (120g)	椒盐咕咾肉 (120g)	
	青椒肉丝 (120g)	莴笋肉片 (120g)	白菜三鲜丸子 (120g)	芹菜肉丝 (120g)	
	酸辣土豆丝 (120g)	生菜 (120g)	青菜 (120g)	黄瓜腐竹 (120g)	
	紫菜榨菜汤	番茄蛋汤	榨菜肉丝汤	鸡汤	

上海音乐学院附属安师实验中学

2025.4.9