

# 学生用餐信息公开

## 第十一周食谱（A餐）：

	星期日	星期一	星期二	星期三
早餐	香菇菜包 (80g)	红豆卷 (80g)	鲜汁肉包 (80g)	红糖馒头 (80g)
	红糖发糕 (55g)	意面 (80g)	红薯 (60g)	鸡蛋饼 (36g)
	菜汤面疙瘩 (100g)	菜汤年糕 (100g)	小馄饨 (100g)	鸭血粉丝汤 (100g)
	白粥 (适量)	小米绿豆粥 (适量)	白粥 (适量)	杂粮粥 (适量)
	白煮蛋 (60g)	茶叶蛋 (60g)	白煮蛋 (60g)	茶叶蛋 (60g)
午餐	椒盐咕咾肉 (120g)	红烧鸡腿 (120g)	蚝油肉柳 (120g)	蛋炒饭 (120g)
	三鲜鱼豆腐 (120g)	莴笋肉片 (120g)	清蒸蛋饺 (120g)	香炸小酥肉 (120g)
	广东菜心 (120g)	胡萝卜大白菜 (120g)	炒菠菜 (120g)	木耳卷心菜 (120g)
	芥菜豆腐汤	番茄蛋汤 小面包	牛肉羹	菌菇鸡汤 酸奶
晚餐	红烧猪手 (120g)	上海辣酱丁 (120g)	椒盐排条 (120g)	
	虾仁炖蛋 (120g)	咸菜肉丝笋丝 (120g)	素肠肉片 (120g)	
	青椒土豆丝 (120g)	鸡毛菜 (120g)	青椒土豆丝 (120g)	
	白菜丸子汤	面条	番茄蛋汤	

## 第十一周食谱（B餐）：

	星期日	星期一	星期二	星期三
早餐	香菇菜包 (80g)	红豆卷 (80g)	鲜汁肉包 (80g)	红糖馒头 (80g)
	红糖发糕 (55g)	意面 (80g)	红薯 (60g)	鸡蛋饼 (36g)
	菜汤面疙瘩 (100g)	菜汤年糕 (100g)	小馄饨 (100g)	鸭血粉丝汤 (100g)
	白粥 (适量)	小米绿豆粥 (适量)	白粥 (适量)	杂粮粥 (适量)
	白煮蛋 (60g)	茶叶蛋 (60g)	白煮蛋 (60g)	茶叶蛋 (60g)
午餐	红烧肉百叶结 (120g)	红烧狮子头 (120g)	红烧鸭腿 (120g)	蛋炒饭 (120g)
	番茄炒蛋 (120g)	豇豆肉丝 (120g)	三鲜鱼豆腐 (120g)	香炸鸡米花 (120g)
	广东菜心 (120g)	胡萝卜大白菜 (120g)	炒菠菜 (120g)	木耳卷心菜 (120g)
	芥菜豆腐汤	番茄蛋汤 小面包	牛肉羹	菌菇鸡汤 酸奶
晚餐	红烧猪手 (120g)	上海辣酱丁 (120g)	椒盐排条 (120g)	
	虾仁炖蛋 (120g)	咸菜肉丝笋丝 (120g)	素肠肉片 (120g)	
	青椒土豆丝 (120g)	鸡毛菜 (120g)	香菇青菜 (120g)	
	白菜丸子汤	面条	番茄蛋汤	

上海音乐学院附属安师实验中学

2025.4.23