

学生用餐信息公开

第十二周食谱（A 餐）：

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早餐		鲜汁肉包 (85g)	叉烧包 (85g)	香菇菜包 (80g)	奶黄包 (45g)
		油条 (45g)	麻球 (45g)	烧卖 (65g)	葱油饼 (35g)
		豆浆 (100g)	胡辣汤 (100g)	菜汤米线 (100g)	菜汤面条 (100g)
		白粥 (适量)	杂粮粥 (适量)	白粥 (适量)	绿豆粥 (适量)
		白煮蛋 (60g)	茶叶蛋 (60g)	白煮蛋 (60g)	白煮蛋 (60g)
午餐		椒盐排条 (120g)	咸肉菜饭 (120g)	红烧鸭腿 (150g)	红烧狮子头 (120g)
		番茄炒蛋 (120g)	油面筋塞肉 (120g)	炖蛋 (120g)	麻婆豆腐 (120g)
		香菇青菜 (120g)	胡萝卜卷心菜 (120g)	韭菜绿豆芽 (120g)	广东菜心 (120g)
		雪菜土豆汤 酸奶	番茄蛋汤	金针菇肉丝汤 点心	白菜丸子汤
晚餐		红烧排骨 (120g)	老北京炸酱 (120g)	香菇烧鸡块 (120g)	
		炖蛋 (120g)	咸菜肉丝笋丝 (120g)	肉米冬瓜 (120g)	
		广东菜心 (120g)	鸡毛菜	油麦菜 (120g)	
		紫菜虾皮汤	面条	榨菜蛋汤	

第十二周食谱（B餐）：

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早餐		鲜汁肉包 (85g)	叉烧包 (85g)	香菇菜包 (80g)	奶黄包 (45g)
		油条 (45g)	麻球 (45g)	烧卖 (65g)	葱油饼 (35g)
		豆浆 (100g)	胡辣汤 (100g)	菜汤米线 (100g)	菜汤面条 (100g)
		白粥 (适量)	杂粮粥 (适量)	白粥 (适量)	绿豆粥 (适量)
		白煮蛋 (60g)	茶叶蛋 (60g)	白煮蛋 (60g)	白煮蛋 (60g)
午餐		老北京炸酱 (120g)	咸肉菜饭 (120g)	青椒肉柳 (120g)	土豆烧鸡块 (120g)
		咖喱包心鱼丸 (120g)	茄汁鸡米花 (120g)	鸡汁百叶包 (120g)	黄瓜炒蛋 (120g)
		香菇青菜 (120g)	胡萝卜卷心菜 (120g)	韭菜绿豆芽 (120g)	广东菜心 (120g)
		雪菜土豆汤 酸奶	番茄蛋汤	金针菇肉丝汤 点心	白菜丸子汤
晚餐		红烧排骨 (120g)	老北京炸酱 (120g)	香菇烧鸡块 (120g)	
		炖蛋 (120g)	咸菜肉丝笋丝 (120g)	肉米冬瓜 (120g)	
		广东菜心 (120g)	鸡毛菜	油麦菜 (120g)	
		紫菜虾皮汤	面条	榨菜蛋汤	

上海音乐学院附属安师实验中学

2025.4.25