

学生用餐信息公开

第十三周食谱（A 餐）：

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早餐	红糖馒头 (85g)	香菇菜包 (80g)	葱油花卷 (40g)	杂粮包 (40g)	鲜汁肉包 (85g)
	春卷 (20g)	蒸山药 (50g)	意面 (60g)	三鲜蒸饺 (1.5g)	红薯 (50g)
	青菜汤面 (100g)	小馄饨 (100g)	菜汤年糕 (100g)	银耳羹 (100g)	番茄鸡蛋面疙瘩 (100g)
	白粥 (适量)	杂粮粥 (适量)	白粥 (适量)	蔬菜粥 (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	杏鲍菇肉柳 (120g)	百叶结烧肉 (120g)	椰香咖喱鸡 (120g)	扬州炒饭 (150g)	红烧狮子头 (120g)
	沙茶鱼豆腐 (120g)	黄瓜 (120g)	蛋饺 (120g)	烤肠 (120g)	黄豆芽炒肉丝 (120g)
	广东菜心 (120g)	韭菜绿豆芽 (120g)	炒菠菜 (120g)	木耳青菜 (120g)	杭白菜 (120g)
	酸菜豆腐汤	冬瓜虾皮汤 冰红茶	土豆番茄汤	榨菜肉丝汤 酸奶	番茄蛋汤
晚餐	本帮辣酱 (120g)	干炸小酥肉 (120g)	菠萝咕咾肉 (120g)	辣肉丁 (120g)	
	青椒肉丝 (120g)	番茄炒蛋 (120g)	小炒肉 (120g)	咸菜肉丝 (120g)	
	杭白菜 (120g)	青椒土豆丝 (120g)	生菜 (120g)	鸡毛菜 (120g)	
	榨菜蛋汤	青菜肉丝汤	白菜丸子汤	面条	

第十三周食谱（B餐）：

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早餐	红糖馒头 (85g)	香菇菜包 (80g)	葱油花卷 (40g)	杂粮包 (40g)	鲜汁肉包 (85g)
	春卷 (20g)	蒸山药 (50g)	意面 (60g)	三鲜蒸饺 (1.5g)	红薯 (50g)
	青菜汤面 (100g)	小馄饨 (100g)	菜汤年糕 (100g)	银耳羹 (100g)	番茄鸡蛋面疙瘩 (100g)
	白粥 (适量)	杂粮粥 (适量)	白粥 (适量)	蔬菜粥 (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	椒盐锅包肉 (120g0	红烧鸭腿 (120g)	百叶结烧肉 (120g)	扬州炒饭 (120g)	土豆烧鸡块 (120g)
	番茄炒蛋 (120g)	油面筋塞肉 (120g)	麻婆豆腐 (120g)	香辣翅根 (120g)	黄瓜炒蛋 (120g)
	广东菜心 (120g)	韭菜绿豆芽 (120g)	炒菠菜 (120g)	木耳青菜 (120g)	杭白菜 (120g)
	酸菜豆腐汤	冬瓜虾皮汤 冰红茶	土豆番茄汤	榨菜肉丝汤 酸奶	番茄蛋汤
晚餐	本帮辣酱 (120g)	干炸小酥肉 (120g)	菠萝咕咾肉 (120g)	辣肉丁 (120g)	
	青椒肉丝 (120g)	番茄炒蛋 (120g)	小炒肉 (120g)	咸菜肉丝 (120g)	
	杭白菜 (120g)	青椒土豆丝 (120g)	生菜 (120g)	鸡毛菜 (120g)	
	榨菜蛋汤	青菜肉丝汤	白菜丸子汤	面条	

上海音乐学院附属安师实验中学

2025.5.9