

学生用餐信息公开

第十四周食谱（A 餐）：

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早餐	鲜汁肉包 (85g)	葱油花卷 (40g)	香菇菜包 (80g)	叉烧包 (40g)	刀切馒头 (65g)
	麻球 (20g)	玉米 (50g)	桂花糕 (40g)	窝窝头 (30g)	葱油饼 (25g)
	菜汤小圆子 (100g)	菜汤面条 (100g)	鸭血粉丝汤 (100g)	菜汤年糕 (100g)	炒河粉 (100g)
	白粥 (100g)	杂粮粥 (100g)	白粥 (100g)	蔬菜粥 (100g)	白粥 (100g)
	白煮蛋 (60g)	茶叶蛋 (60g)	白煮蛋 (60g)	茶叶蛋 (60g)	白煮蛋 (60g)
午餐	椒盐排条 (120g)	香烤船帮鸭 (120g)	豆豉蒸排骨 (120g)	香菇蒸鸡块 (120g)	意面 (150g)
	清蒸百叶包 (120g)	番茄炒蛋 (120g)	雪菜粉皮 (120g)	莴笋肉片 (120g)	香炸小酥肉 (120g)
	广东菜心 (120g)	胡萝卜大白菜 (120g)	韭菜绿豆芽 (120g)	菠菜 (120g)	炒青菜 (120g)
	冬瓜虾皮汤 点心	笋丝肉丝汤	土豆咸菜汤	榨菜肉丝汤 酸奶	番茄蛋汤
晚餐	花雕鸡 (120g)	红烧鸭腿 (120g)	香炸鸡排 (120g)	荠菜大馄饨 (150g)	
	杏鲍菇肉片 (120g)	外婆菜豇豆 (120g)	青椒肉丝 (120g)		
	酸辣土豆丝 (120g)	炒生菜 (120g)	炒青菜 (120g)	鸡毛菜 (20g)	
	紫菜蛋汤	番茄蛋汤	榨菜蛋汤		

第十四周食谱（B 餐）：

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早餐	鲜汁肉包 (85g)	葱油花卷 (40g)	香菇菜包 (80g)	叉烧包 (40g)	刀切馒头 (65g)
	麻球 (20g)	玉米 (50g)	桂花糕 (40g)	窝窝头 (30g)	葱油饼 (25g)
	菜汤小圆子 (100g)	菜汤面条 (100g)	鸭血粉丝汤 (100g)	菜汤年糕 (100g)	炒河粉 (100g)
	白粥 (100g)	杂粮粥 (100g)	白粥 (100g)	蔬菜粥 (100g)	白粥 (100g)
	白煮蛋 (60g)	茶叶蛋 (60g)	白煮蛋 (60g)	茶叶蛋 (60g)	白煮蛋 (60g)
午餐	宫保鸡丁 (120g)	黑胡椒肉柳 (120g)	红烧狮子头 (120g)	果木鸭脯肉 (120g)	意面 (120g)
	外婆菜炒蛋 (120g)	肉米豆腐 (120g)	黄瓜肉片 (120g)	番茄炒蛋 (120g)	葱油鸡腿 (120g)
	广东菜心 (120g)	胡萝卜大白菜 (120g)	韭菜绿豆芽 (120g)	菠菜 (120g)	炒青菜 (120g)
	冬瓜虾皮汤 点心	笋丝肉丝汤	土豆咸菜汤	榨菜肉丝汤 酸奶	番茄蛋汤
晚餐	花雕鸡 (120g)	红烧鸭腿 (120g)	香炸鸡排 (120g)	荠菜大馄饨 (150g)	
	杏鲍菇肉片 (120g)	外婆菜豇豆 (120g)	青椒肉丝 (120g)		
	酸辣土豆丝 (120g)	炒生菜 (120g)	炒青菜 (120g)	鸡毛菜 (20g)	
	紫菜蛋汤	番茄蛋汤	榨菜蛋汤		

上海音乐学院附属安师实验中学

2025.5.9