

# 学生用餐信息公开

## 第十五周食谱（A餐）：

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早餐	红豆堡 (85g)	香菇菜包 (80g)	葱油花卷 (60g)	杂粮包 (40g)	鲜汁肉包 (85g)
	三鲜蒸饺 (20g)	山药 (50g)	意面 (80g)	烧卖 (60g)	红薯 (50g)
	菜汤面条 (100g)	菜汤小圆子 (100g)	菜汤年糕 (100g)	银耳羹 (100g)	番茄鸡蛋面疙瘩 (100g)
	白粥 (100g)	杂粮粥 (100g)	白粥 (100g)	蔬菜粥 (100g)	绿豆粥 (100g)
	白煮蛋 (60g)	茶叶蛋 (60g)	白煮蛋 (60g)	茶叶蛋 (60g)	白煮蛋 (60g)
午餐	红烧狮子头 (120g)	葱油鸡腿 (120g)	杏鲍菇肉柳 (120g)	红烧翅根 (120g)	油豆腐红烧肉 (12g)
	番茄炒蛋 (120g)	麻辣豆腐 (120g)	外婆菜炒蛋 (120g)	豇豆肉丝 (120g)	雪菜粉皮 (120g)
	胡萝卜大白菜 (120g)	广东菜心 (120g)	香菇青菜 (120g)	菠菜 (120g)	青椒黄豆芽 (120g)
	咸菜土豆汤	番茄蛋汤 酸奶	土豆咸菜汤	平菇蛋汤 冰红茶	菜汤包菜面筋汤
晚餐	红烧大肉 (120g)	香炸鸡排 (120g)	辣肉丁 (120g)	厚百叶蒸腊鸡腿 (120g)	
	外婆菜豇豆 (120g)	莴笋肉片 (120g)	咸菜肉丝 (120g)	肉米粉丝 (120g)	
	炒青菜 (120g)	酸辣土豆丝 (120g)	面条 (100g)	杭白菜 (120g)	
	番茄蛋汤	鸡毛菜肉丝汤		青菜肉丝汤	

## 第十五周食谱（B餐）：

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早餐	红豆堡 (85g)	香菇菜包 (80g)	葱油花卷 (60g)	杂粮包 (40g)	鲜汁肉包 (85g)
	三鲜蒸饺 (20g)	山药 (50g)	意面 (80g)	烧卖 (60g)	红薯 (50g)
	菜汤面条 (100g)	菜汤小圆子 (100g)	菜汤年糕 (100g)	银耳羹 (100g)	番茄鸡蛋面疙瘩 (100g)
	白粥 (100g)	杂粮粥 (100g)	白粥 (100g)	蔬菜粥 (100g)	绿豆粥 (100g)
	白煮蛋 (60g)	茶叶蛋 (60g)	白煮蛋 (60g)	茶叶蛋 (60g)	白煮蛋 (60g)
午餐	台湾肉燥 (120g)	宫保鸡丁 (120g)	椒盐排条 (120g)	红烧鸭腿 (120g)	椒盐咕咾肉 (120g)
	青椒干丝肉丝 (120g)	卷心菜粉丝肉丝 (120g)	番茄炒蛋 (120g)	鸡汁百叶包 (120g)	素肠肉片 (120g)
	胡萝卜大白菜 (120g)	广东菜心 (120g)	香菇青菜 (120g)	菠菜 (120g)	青椒黄豆芽 (120g)
	咸菜土豆汤	番茄蛋汤 酸奶	土豆咸菜汤	平菇蛋汤 冰红茶	菜汤包菜面筋汤
晚餐	红烧大肉 (120g)	香炸鸡排 (120g)	辣肉丁 (120g)	厚百叶蒸腊鸡腿 (120g)	
	外婆菜豇豆 (120g)	莴笋肉片 (120g)	咸菜肉丝 (120g)	肉米粉丝 (120g)	
	炒青菜 (120g)	酸辣土豆丝 (120g)	面条 (100g)	杭白菜 (120g)	
	番茄蛋汤	鸡毛菜肉丝汤		青菜肉丝汤	

上海音乐学院附属安师实验中学

2025.5.22