

学生用餐信息公开

第十八周食谱（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 (80g)	香菇菜包 (80g)	叉烧包 (80g)	刀切馒头 (60g)
	春卷 (20g)	玉米 (100g)	油条 (60g)	米糕 (60g)	蒸山药 (50g)
	青菜汤面 (100g)	菜汤面疙瘩 (100g)	豆浆 (100g)	菜汤年糕 (100g)	炒河粉 (100g)
	白粥 (100g)	杂粮粥 (100g)	白粥 (100g)	绿豆粥 (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 (150g)	红烧鸭腿 (150g)	红烧狮子头 (150g)	香菇蒸鸡块 (150g)	台湾卤肉 (150g)
	外婆菜炒蛋 (150g)	肉米粉丝 (150g)	番茄炒蛋 (150g)	素肠肉片 (150g)	清蒸蛋饺 (150g)
	广东菜心 (150g)	胡萝卜卷心菜 (150g)	韭菜绿豆芽 (150g)	菠菜 (150g)	青菜 (150g)
	土豆咸菜汤	金针菇肉丝汤 点心	冬瓜虾皮汤	榨菜肉丝汤 酸奶	番茄蛋汤
晚餐	菠萝咕咾肉 (150g)	红烧大排 (150g)	烤鸭 (150g)	椒盐排条 (150g)	
	杏鲍菇肉片 (150g)	雪菜肉丝 (80g)	青椒肉丝 (150g)	菌菇炒蛋 (150g)	
	酸辣土豆丝 (150g)	鸡毛菜 (50g)	青菜 (150g)	广东菜心 (150g)	
	紫菜蛋汤	面条	榨菜蛋汤	番茄土豆汤	

第十八周食谱（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 (80g)	香菇菜包 (80g)	叉烧包 (80g)	刀切馒头 (60g)
	春卷 (20g)	玉米 (100g)	油条 (60g)	米糕 (60g)	蒸山药 (50g)
	青菜汤面 (100g)	菜汤面疙瘩 (100g)	豆浆 (100g)	菜汤年糕 (100g)	炒河粉 (100g)
	白粥 (100g)	杂粮粥 (100g)	白粥 (100g)	绿豆粥 (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 (150g)	香菇蒸小排 (150g)	黑胡椒洋葱肉柳 (150g)	炒酱丁 (150g)	葱油鸡腿 (150g)
	西葫芦肉片 (150g)	千叶豆腐 (150g)	外婆菜豇豆 (150g)	番茄炒蛋 (150g)	肉丝卷心菜粉丝 (150g)
	广东菜心 (150g)	胡萝卜卷心菜 (150g)	韭菜绿豆芽 (150g)	菠菜 (150g)	青菜 (150g)
	土豆咸菜汤	金针菇肉丝汤 点心	冬瓜虾皮汤	榨菜肉丝汤 酸奶	番茄蛋汤
晚餐	菠萝咕咾肉 (150g)	红烧大排 (150g)	烤鸭 (150g)	椒盐排条 (150g)	
	杏鲍菇肉片 (150g)	雪菜肉丝 (80g)	青椒肉丝 (150g)	菌菇炒蛋 (150g)	
	酸辣土豆丝 (150g)	鸡毛菜 (50g)	青菜 (150g)	广东菜心 (150g)	
	紫菜蛋汤	面条	榨菜蛋汤	番茄土豆汤	

上海音乐学院附属安师实验中学

2025.6.12