

学生用餐信息公开

第十九周食谱（A餐）

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早餐	香菇菜包 (80g)	红糖馒头 (80g)	窝窝头 (80g)	豆沙包 (80g)	鲜汁肉包 (85g)
	葱油饼 (60g)	意面 (100g)	烧卖 (60g)	蒸山药 (50g)	油条 (50g)
	青菜汤面 (100g)	菜汤面疙瘩 (100g)	小馄饨 (100g)	炒河粉 (100g)	豆浆 (100g)
	白粥 (100g)	白粥 (100g)	绿豆粥 (100g)	白粥 (100g)	皮蛋瘦肉粥 (100g)
	白煮蛋 (60g)	茶叶蛋 (60g)	白煮蛋 (60g)	茶叶蛋 (60g)	白煮蛋 (60g)
午餐	梅干菜狮子头 (150g)	椰香咖喱鸡 (150g)	什锦虾仁 (150g)	奥尔良烤翅 (150g)	百叶结烧肉 (150g)
	麻婆豆腐 (150g)	油面筋塞肉 (150g)	红烧百叶包 (150g)	外婆菜豇豆 (150g)	番茄炒蛋 (150g)
	菠菜 (150g)	广东菜心 (150g)	胡萝卜大白菜 (150g)	木耳青菜 (150g)	杭白菜 (150g)
	酸菜豆腐汤	土豆番茄汤 酸奶	冬瓜虾皮汤	番茄蛋汤 冰红茶	榨菜肉丝汤
晚餐	玉米排骨胡萝卜 (150g)	酱鸭 (150g)	葱油腊鸡腿 (150g)	辣肉 (150g)	
	地三鲜 (150g)	洋葱肉丝 (150g)	青椒干丝肉丝 (150g)	咸菜肉丝 (50g)	
	杭白菜 (150g)	青椒土豆丝 (150g)	生菜 (150g)	鸡毛菜 (50g)	
	榨菜蛋汤	青菜肉丝汤	白菜丸子汤	面条	

第十九周食谱 (B餐)

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早餐	香菇菜包 (80g)	红糖馒头 (80g)	窝窝头 (80g)	豆沙包 (80g)	鲜汁肉包 (85g)
	葱油饼 (60g)	意面 (100g)	烧卖 (60g)	蒸山药 (50g)	油条 (50g)
	青菜汤面 (100g)	菜汤面疙瘩 (100g)	小馄饨 (100g)	炒河粉 (100g)	豆浆 (100g)
	白粥 (100g)	白粥 (100g)	绿豆粥 (100g)	白粥 (100g)	皮蛋瘦肉粥 (100g)
	白煮蛋 (60g)	茶叶蛋 (60g)	白煮蛋 (60g)	茶叶蛋 (60g)	白煮蛋 (60g)
午餐	什锦虾仁 (150g)	红烧翅根 (150g)	百叶结红烧肉 (150g)	青红椒肉皮 (150g)	红烧鸭腿 (150g)
	番茄炒蛋 (150g)	肉丝豇豆 (150g)	雪菜粉皮 (150g)	肉丝豆芽粉丝 (150g)	清蒸蛋饺 (150g)
	菠菜 (150g)	广东菜心 (150g)	胡萝卜大白菜 (150g)	木耳青菜 (150g)	杭白菜 (150g)
	酸菜豆腐汤	土豆番茄汤 酸奶	冬瓜虾皮汤	番茄蛋汤 冰红茶	榨菜肉丝汤
晚餐	玉米排骨胡萝卜 (150g)	酱鸭 (150g)	葱油腊鸡腿 (150g)	辣肉 (150g)	
	地三鲜 (150g)	洋葱肉丝 (150g)	青椒干丝肉丝 (150g)	咸菜肉丝 (50g)	
	杭白菜 (150g)	青椒土豆丝 (150g)	生菜 (150g)	鸡毛菜 (50g)	
	榨菜蛋汤	青菜肉丝汤	白菜丸子汤	面条	

每餐次三大营养素含量及总能量

	周一	周二	周三	周四	周五
蛋白质 (克)	28.93	33.9	30.9	28.4	46.4
碳水化合物 (克)	41.25	32.5	53.2	31.4	25
脂肪 (克)	24.09	27	39	11.9	14.1
主食总能量 (kcal)	797	749	702	721	875

上海音乐学院附属安师实验中学
2025.6.19