

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	豆沙包 (80g)	香菇菜包 (80g)	葱油花卷 (80g)	杂粮包 (60g)	鲜汁肉包 (85g)
	三鲜蒸饺 (60g)	油条 (100g)	意面 (60g)	烧卖 (50g)	米糕 (50g)
	青菜汤面 (100g)	豆浆 (100g)	菜汤年糕 (100g)	炒河粉 (100g)	番茄鸡蛋面疙瘩 (100g)
	白粥 (100g)	杂粮粥 (100g)	白粥 (100g)	蔬菜粥粥 (100g)	绿豆粥 (100g)
	白煮蛋 (1 个)	茶叶蛋 (1 个)	白煮蛋 (1 个)	茶叶蛋 (1个)	白煮蛋 (1个)
午餐	红烧狮子头 (150g)	葱油鸡腿 (150g)	杏鲍菇肉柳 (150g)	椒盐排条 (150g)	油豆腐红烧肉 (150g)
	番茄炒蛋 (150g)	麻辣豆腐 (150g)	外婆菜炒蛋 (150g)	肉米粉丝 (150g)	雪菜粉皮 (150g)
	鸡汁百叶包 (150g)	油面筋塞肉 (150g)	烤翅根 (2 个)	清蒸蛋饺 (120g)	烤肠 (1 根)
	胡萝卜大白菜 (150g)	广东菜心 (150g)	香菇青菜 (150g)	卷心菜 (150g)	青椒黄豆芽 (150g)
	咸菜豆腐汤 冰红茶	番茄蛋汤	酸辣汤 香蕉	平菇蛋汤	番茄包菜面筋汤 酸奶
晚餐	红烧大排 (150g)	香炸鸡排 (150g)	辣肉丁 (150g)	厚百叶蒸腊鸡腿 (150g)	
	外婆菜豇豆 (150g)	莴笋肉片 (150g)	咸菜笋丝 (60g)	肉米粉丝 (150g)	
	杏鲍菇肉片 (150g)	鲜汁鱼豆腐 (150g)	面条	番茄炒蛋 (150g)	
	炒青菜 (150g)	酸辣土豆丝 (150g)	鸡毛菜	杭白菜 (150g)	
	番茄蛋汤	鸡毛菜肉丝汤		青菜肉丝汤	

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	豆沙包 (80g)	香菇菜包 (80g)	葱油花卷 (80g)	杂粮包 (60g)	鲜汁肉包 (85g)
	三鲜蒸饺 (60g)	油条 (100g)	意面 (60g)	烧卖 (50g)	米糕 (50g)
	青菜汤面 (100g)	豆浆 (100g)	菜汤年糕 (100g)	炒河粉 (100g)	番茄鸡蛋面疙瘩 (100g)
	白粥 (100g)	杂粮粥 (100g)	白粥 (100g)	蔬菜粥粥 (100g)	绿豆粥 (100g)
	白煮蛋 (1 个)	茶叶蛋 (1 个)	白煮蛋 (1 个)	茶叶蛋 (1个)	白煮蛋 (1个)
午餐	台湾肉燥 (150g)	椒盐排条 (150g)	宫保鸡丁 (150g)	红烧鸭腿 (150g)	豆豉蒸小排 (150g)
	青椒干丝肉丝 (150g)	卷心菜肉丝粉丝 (150g)	番茄炒蛋 (150g)	雪菜粉皮 (150g)	素肠肉片 (150g)
	鸡汁百叶包 (150g)	油面筋塞肉 (150g)	烤翅根 (2 个)	清蒸蛋饺 (120g)	烤肠 (1 根)
	胡萝卜大白菜 (150g)	广东菜心 (150g)	香菇青菜 (150g)	卷心菜 (150g)	青椒黄豆芽 (150g)
	咸菜豆腐汤 冰红茶	番茄蛋汤	酸辣汤 香蕉	平菇蛋汤	番茄包菜面筋汤 酸奶
晚餐	红烧大排 (150g)	香炸鸡排 (150g)	辣肉丁 (150g)	厚百叶蒸腊鸡腿 (150g)	
	外婆菜豇豆 (150g)	莴笋肉片 (150g)	咸菜笋丝 (60g)	肉米粉丝 (150g)	
	杏鲍菇肉片 (150g)	鲜汁鱼豆腐 (150g)	面条	番茄炒蛋 (150g)	
	炒青菜 (150g)	酸辣土豆丝 (150g)	鸡毛菜	杭白菜 (150g)	
	红烧大排 (150g)	香炸鸡排 (150g)	辣肉丁 (150g)	厚百叶蒸腊鸡腿 (150g)	

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（kcaj）	797	749	702	721	875

上海音乐学院附属安师实验中学

2025.8.31