

学生用餐信息公开

第二周食谱 (A餐)

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早餐	香菇菜包 (80g)	南瓜红豆卷 (80g)	葱油花卷 (80g)	鲜汁肉包 (85g)	白切馒头 (80g)
	麻球 (60g)	糯米饭 (100g)	蒸饺 (60g)	红薯 (100g)	玉米枣发糕 (50g)
	菜汤米粉 (100g)	菜汤面 (100g)	银耳羹 (100g)	炒河粉 (100g)	菜汤面疙瘩 (100g)
	白粥 (100g)	杂粮粥 (100g)	皮蛋瘦肉粥 (100g)	白粥 (100g)	蔬菜粥 (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	椒盐咕咾肉 (150g)	香菇蒸鸡块 (150g)	台湾肉燥 (150g)	红烧狮子头 (1个)	梅干菜红烧肉 (150g)
	三鲜鱼豆腐 (150g)	花菜肉片 (150g)	沙茶包心鱼丸 (150g)	番茄炒蛋 (150g)	莴笋肉片 (150g)
	炖蛋 (150g)	油豆腐塞肉 (150g)	清蒸蛋饺 (2个)	烤肠 (1根)	葱油蒸芋艿 (150g)
	广东菜心 (150g)	美极油麦菜 (150g)	青菜 (150g)	木耳卷心菜 (150g)	韭菜绿豆芽 (150g)
	土豆番茄汤	菌菇汤 酸奶	金针菇肉丝汤	冬瓜虾皮汤 冰红茶	咸菜豆腐汤
晚餐	玉米排骨胡萝卜 (150g)	蜜汁叉烧 (150g)	酸菜鱼 (150g)	红烧鸡腿 (1个)	
	莴笋肉片 (150g)	洋葱肉丝 (150g)	花菜肉片 (150g)	榨菜肉丝 (60g)	
	干锅土豆 (150g)	番茄炒蛋 (150g)	红烧冬瓜 (150g)	鸡毛菜 (适量)	
	杭白菜 (150g)	广东菜心 (150g)	青椒土豆丝	面条 (100g)	
	榨菜蛋汤	青菜肉丝汤	紫菜蛋汤		

第二周食谱 (B餐)

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早餐	香菇菜包 (80g)	南瓜红豆卷 (80g)	葱油花卷 (80g)	鲜汁肉包 (85g)	白切馒头 (80g)
	麻球 (60g)	糯米饭 (100g)	蒸饺 (60g)	红薯 (100g)	玉米枣发糕 (50g)
	菜汤米粉 (100g)	菜汤面 (100g)	银耳羹 (100g)	炒河粉 (100g)	菜汤面疙瘩 (100g)
	白粥 (100g)	杂粮粥 (100g)	皮蛋瘦肉粥 (100g)	白粥 (100g)	蔬菜粥 (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	红烧肉百叶结 (150g)	红烧狮子头 (150g)	红烧鸭腿 (150g)	老北京炸酱 (150g)	椒盐排条 (150g)
	豇豆肉丝 (150g)	卷心菜粉丝 (150g)	三鲜鱼豆腐 (150g)	五彩虾仁豆腐 (150g)	咸菜粉皮 (150g)
	炖蛋 (150g)	油豆腐塞肉 (150g)	清蒸蛋饺 (2个)	烤肠 (1根)	葱油蒸芋艿 (150g)
	广东菜心 (150g)	美极油麦菜 (150g)	青菜 (150g)	木耳卷心菜 (150g)	韭菜绿豆芽 (150g)
	土豆番茄汤	菌菇汤 酸奶	金针菇肉丝汤	冬瓜虾皮汤 冰红茶	咸菜豆腐汤
晚餐	玉米排骨胡萝卜 (150g)	蜜汁叉烧 (150g)	酸菜鱼 (150g)	红烧鸡腿 (1个)	
	莴笋肉片 (150g)	洋葱肉丝 (150g)	花菜肉片 (150g)	榨菜肉丝 (60g)	
	干锅土豆 (150g)	番茄炒蛋 (150g)	红烧冬瓜 (150g)	鸡毛菜 (适量)	
	杭白菜 (150g)	广东菜心 (150g)	青椒土豆丝	面条 (100g)	
	榨菜蛋汤	青菜肉丝汤	紫菜蛋汤		

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)	30.1	32.5	35.4	29.8	36.7
碳水化合物(克)	42.35	37.6	45.1	36.6	29.8
脂肪(克)	25.7	31.2	35.23	21.6	25.4
主食总能量(kcal)	821	759	762	817	806