

学生用餐信息公开

第三周食谱（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)	白切馒头 (80g)
	春卷 (60g)	玉米 (100g)	油条 (60g)	米糕 (100g)	蒸山药 (50g)
	菜汤面条 (100g)	菜汤面疙瘩 (100g)	豆浆 (100g)	小馄饨 (100g)	炒河粉 (100g)
	白粥 (100g)	杂粮粥 (100g)	蔬菜粥 (100g)	绿豆粥 (100g)	白粥 (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	椒盐排条 (150g)	鹌鹑蛋红烧肉 (150g)	杏鲍菇蒸鸡块 (150g)	红烧狮子头 (1 个)	意面 (150g)
	肉米粉丝 (150g)	千叶豆腐 (150g)	雪菜粉皮 (150g)	青豆肉丝 (150g)	烤肠 (1 根)
	油面筋塞肉 (2 个)	肉米蒸冬瓜 (150g)	清蒸蛋饺 (2 个)	白菜贡丸烩肉皮 (150g)	烤翅根 (1 个)
	生菜 (150g)	胡萝卜卷心菜 (150g)	韭菜绿豆芽 (150g)	广东菜心 (150g)	香菇炒青菜 (150g)
	冬瓜虾皮汤 香蕉	榨菜肉丝汤	番茄蛋汤 酸奶	土豆咸菜汤	菌菇蛋汤 饮料
晚餐	香炸鸡排 (150g)	辣肉丁 (100g)	酱鸭 (150g)	椒盐排条 (150g)	
	杏鲍菇炒肉片 (150g)	咸菜肉丝 (60g)	青椒肉丝 (150g)	菌菇炒蛋 (60g)	
	莴笋炒蛋 (150g)	鸡毛菜 (60g)	番茄炒蛋 (150g)	干锅土豆片 (150g)	
	酸辣土豆丝 (150g)	面条 (适量)	炒青菜	广东菜心 (150g)	
	紫菜蛋汤		榨菜蛋汤	番茄土豆汤	

第三周食谱（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)	白切馒头 (80g)
	春卷 (60g)	玉米 (100g)	油条 (60g)	米糕 (120g)	蒸山药 (50g)
	菜汤面条 (100g)	菜汤面疙瘩 (100g)	豆浆 (100g)	小馄饨 (100g)	炒河粉 (100g)
	白粥 (100g)	杂粮粥 (100g)	蔬菜粥 (100g)	绿豆粥 (100g)	白粥 (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	咖喱牛肉丸 (150g)	青红椒炒鸡丁 (150g)	青椒炒牛柳 (150g)	土豆烧鸭块 (150g)	意面 (150g)
	外婆菜炒蛋 (150g)	番茄炒蛋 (150g)	麻婆豆腐 (150g)	酱鸭蒸全蛋 (1 个)	烤肠 (1 根)
	油面筋塞肉 (2 个)	肉米蒸冬瓜 (150g)	清蒸蛋饺 (2 个)	白菜贡丸烩肉皮 (150g)	烤翅根 (1 个)
	生菜 (150g)	胡萝卜卷心菜 (150g)	韭菜绿豆芽 (150g)	广东菜心 (150g)	香菇炒青菜 (150g)
	冬瓜虾皮汤 香蕉	榨菜肉丝汤	番茄蛋汤 酸奶	土豆咸菜汤	菌菇蛋汤 饮料
晚餐	香炸鸡排 (150g)	辣肉丁 (100g)	酱鸭 (150g)	椒盐排条 (150g)	
	杏鲍菇炒肉片 (150g)	咸菜肉丝 (60g)	青椒肉丝 (150g)	菌菇炒蛋 (60g)	
	莴笋炒蛋 (150g)	鸡毛菜 (60g)	番茄炒蛋 (150g)	干锅土豆片 (150g)	
	酸辣土豆丝 (150g)	面条 (适量)	炒青菜	广东菜心 (150g)	
	紫菜蛋汤		榨菜蛋汤	番茄土豆汤	

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）	28.5	31.2	34.3	35.6	29.9
碳水化合物（克）	41.3	36.5	43.2	38.4	31.1
脂肪（克）	28.6	30.1	33.5	25.4	26.5
主食总能量（kcaj）	768	805	773	821	814