

学生用餐信息公开

第四周食谱（A餐）

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早餐	紫薯卷 (80g)	香菇菜包 (80g)	葱油花卷 (80g)	红糖馒头 (80g)	鲜汁肉包 (85g)
	烧卖 (80g)	玉米 (100g)	意面 (80g)	葱油饼 (100g)	麻球 (50g)
	菜汤面条 (100g)	鸭血粉丝汤 (100g)	菜汤年糕 (100g)	炒河粉 (100g)	青菜米线 (100g)
	绿豆粥 (100g)	白粥 (100g)	蔬菜粥 (100g)	白粥 (100g)	皮蛋瘦肉粥 (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)	扬州炒饭 (150g)	红烧鸭腿 (150g)	椒盐排条 (150g)	油豆腐红烧肉 (150g)
	外婆菜毛豆炒蛋 (150g)	烤翅根 (2个)	花菜肉片 (150g)	肉米粉丝 (150g)	雪菜粉皮 (150g)
	蛋肉卷 (1个)	炖蛋 (150g)	油面筋塞肉 (2个)	清蒸蛋饺 (150g)	烤肠 (1根)
	杭白菜 (150g)	香菇青菜 (150g)	广东菜心 (150g)	胡萝卜卷心菜 (150g)	青椒黄豆芽 (150g)
	咸菜豆腐汤 桔子	金针菇肉丝汤	番茄蛋汤 饮料	平菇蛋汤	番茄土豆汤 酸奶
晚餐	梅干菜红烧肉 (150g)	厚百叶蒸腊鸡腿 (150g)	芥菜肉馄饨 (150g)	酸菜鱼 (150g)	
	番茄炒蛋 (150g)	洋葱肉丝 (150g)		莴笋肉片 (150g)	
	红烧冬瓜 (150g)	鲜汁鱼豆腐 (150g)		外婆菜豇豆 (150g)	
	炒青菜 (150g)	酸辣土豆丝 (150g)	酸奶	杭白菜 (150g)	
	番茄蛋汤	鸡毛菜肉丝汤		青菜肉丝汤	

第四周食谱（B 餐）

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早餐	紫薯卷 (80g)	香菇菜包 (80g)	葱油花卷 (80g)	红糖馒头 (80g)	鲜汁肉包 (85g)
	烧卖 (80g)	玉米 (100g)	意面 (80g)	葱油饼 (100g)	麻球 (50g)
	菜汤面条 (100g)	鸭血粉丝汤 (100g)	菜汤年糕 (100g)	炒河粉 (100g)	青菜米线 (100g)
	绿豆粥 (100g)	白粥 (100g)	蔬菜粥 (100g)	白粥 (100g)	皮蛋瘦肉粥 (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)	扬州炒饭 (150g)	红烧鸭腿 (150g)	椒盐排条 (150g)	油豆腐红烧肉 (150g)
	外婆菜毛豆炒蛋 (150g)	烤翅根 (2 个)	花菜肉片 (150g)	肉米粉丝 (150g)	雪菜粉皮 (150g)
	蛋肉卷 (1 个)	炖蛋 (150g)	油面筋塞肉 (2 个)	清蒸蛋饺 (150g)	烤肠 (1 根)
	杭白菜 (150g)	香菇青菜 (150g)	广东菜心 (150g)	胡萝卜卷心菜 (150g)	青椒黄豆芽 (150g)
	咸菜豆腐汤 桔子	金针菇肉丝汤	番茄蛋汤 饮料	平菇蛋汤	番茄土豆汤 酸奶
晚餐	梅干菜红烧肉 (150g)	厚百叶蒸腊鸡腿 (150g)	荠菜肉馄饨 (150g)	酸菜鱼 (150g)	
	番茄炒蛋 (150g)	洋葱肉丝 (150g)		莴笋肉片 (150g)	
	红烧冬瓜 (150g)	鲜汁鱼豆腐 (150g)		外婆菜豇豆 (150g)	
	炒青菜 (150g)	酸辣土豆丝 (150g)	酸奶	杭白菜 (150g)	
	番茄蛋汤	鸡毛菜肉丝汤		青菜肉丝汤	

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）	30.5	41.2	33.1	34.2	30.8
碳水化合物（克）	39.3	37.5	42.3	36.5	32.2
脂肪（克）	27.6	32.1	35.7	27.4	28.5
主食总能量（kcaj）	833	810	775	817	821