

学生用餐信息公开

第五周食谱（A餐）

	星期日	星期一	星期二
早餐	香菇菜包 (80g)	南瓜红豆卷 (80g)	葱油花卷 (80g)
	蒸饺 (80g)	糯米饭 (100g)	玉米 (100g)
	菜汤年糕 (100g)	菜汤面条 (100g)	银耳羹 (100g)
	小米粥 (100g)	白粥 (100g)	绿豆粥 (100g)
	白煮蛋 (1个)	茶叶蛋 (1个)	白煮蛋 (1个)
午餐	宫保鸡丁 (150g)	红烧狮子头 (150g)	红烧鸭腿 (150g)
	豇豆肉丝 (150g)	卷心菜粉丝 (150g)	番茄炒蛋 (150g)
	葱油蒸芋艿 (150g)	清蒸蛋饺 (150g)	肉米蒸土豆 (150g)
	广东菜心 (150g)	美极油麦菜 (150g)	青椒黄豆芽 (150g)
	金针菇肉丝汤汤	菌菇蛋汤	榨菜豆腐汤 月饼
晚餐	玉米排骨胡萝卜 (150g)	茄汁咕佬肉 (150g)	
	莴笋肉片 (150g)	洋葱肉丝 (150g)	
	干锅土豆 (150g)	番茄炒蛋 (150g)	
	杭白菜 (150g)	广东菜心 (150g)	
	榨菜蛋汤	酸菜土豆汤	

第五周食谱 (B 餐)

	星期日	星期一	星期二
早餐	香菇菜包 (80g)	南瓜红豆卷 (80g)	葱油花卷 (80g)
	蒸饺 (80g)	糯米饭 (100g)	玉米 (100g)
	菜汤年糕 (100g)	菜汤面条 (100g)	银耳羹 (100g)
	小米粥 (100g)	白粥 (100g)	绿豆粥 (100g)
	白煮蛋 (1个)	茶叶蛋 (1个)	白煮蛋 (1个)
午餐	水笋烧肉 (150g)	酱爆肉柳 (150g)	虫草花蒸鸡 (150g)
	番茄炒蛋 (150g)	榨菜肉米麻糊 (150g)	三鲜鱼豆腐 (150g)
	葱油蒸芋艿 (150g)	清蒸蛋饺 (150g)	肉米蒸土豆 (150g)
	广东菜心 (150g)	美极油麦菜 (150g)	青椒黄豆芽 (150g)
	金针菇肉丝汤汤	菌菇蛋汤	榨菜豆腐汤 月饼
晚餐	玉米排骨胡萝卜 (150g)	茄汁咕咾肉 (150g)	
	莴笋肉片 (150g)	洋葱肉丝 (150g)	
	干锅土豆 (150g)	番茄炒蛋 (150g)	
	杭白菜 (150g)	广东菜心 (150g)	
	榨菜蛋汤	酸菜土豆汤	

每餐次三大营养素含量及总能量					
	周日	周一	周二		
蛋白质 (克)	28.6	39.2	30.2		
碳水化合物 (克)	37.3	35.7	39.5		
脂肪 (克)	31.6	29.8	31.4		
主食总能量 (kcal)	766	790	805		