

# 学生用餐信息公开

## 第六周食谱 (A 餐)

	星期四	星期五	星期六
早餐	红糖馒头 (80g)	鲜汁肉包 (80g)	核桃包 (80g)
	春卷 (80g)	油条 (100g)	意面 (100g)
	菜汤米线 (100g)	豆浆 (100g)	菜汤面条 (100g)
	白粥 (100g)	蔬菜粥 (100g)	白粥 (100g)
	白煮蛋 (1个)	茶叶蛋 (1个)	白煮蛋 (1个)
午餐	红烧狮子头 (150g)	老北京炸酱 (150g)	红烧鸭翅根 (150g)
	番茄炒蛋 (150g)	千叶豆腐 (150g)	肉米粉丝 (150g)
	葱油南瓜 (150g)	虾皮蒸冬瓜 (150g)	香炸小酥肉 (150g)
	木耳卷心菜 (150g)	韭菜绿豆芽 (150g)	生菜 (150g)
	咸菜土豆汤	番茄蛋汤 酸奶	酸辣汤
晚餐	辣肉 (80g)	南乳大肉 (150g)	
	榨菜肉丝 (60g)	黄瓜肉片 (150g)	
	鸡毛菜 (60g)	酸辣土豆丝 (150g)	
	面条 (120g)	香菇青菜 (150g)	
	酸奶	紫菜蛋汤	

## 第六周食谱 (B 餐)

	星期四	星期五	星期六
早餐	红糖馒头 (80g)	鲜汁肉包 (80g)	核桃包 (80g)
	春卷 (80g)	油条 (100g)	意面 (100g)
	菜汤米线 (100g)	豆浆 (100g)	菜汤面条 (100g)
	白粥 (100g)	蔬菜粥 (100g)	白粥 (100g)
	白煮蛋 (1个)	茶叶蛋 (1个)	白煮蛋 (1个)
午餐	百叶结红烧肉 (150g)	椒盐排条 (150g)	杏鲍菇炒肉柳 (150g)
	玉米青豆鸡丁 (150g)	青椒炒肉丝 (150g)	番茄炒蛋 (150g)
	葱油南瓜 (150g)	虾皮蒸冬瓜 (150g)	香炸小酥肉 (150g)
	木耳卷心菜 (150g)	韭菜绿豆芽 (150g)	生菜 (150g)
	咸菜土豆汤	番茄蛋汤 酸奶	酸辣汤
晚餐	辣肉 (80g)	南乳大肉 (150g)	
	榨菜肉丝 (60g)	黄瓜肉片 (150g)	
	鸡毛菜 (60g)	酸辣土豆丝 (150g)	
	面条 (120g)	香菇青菜 (150g)	
	酸奶	紫菜蛋汤	

### 每餐次三大营养素含量及总能量

	周一	周四	周五	周六
蛋白质(克)		<b>29.5</b>	<b>37.2</b>	<b>29.8</b>
碳水化合物(克)		<b>35.3</b>	<b>32.5</b>	<b>37.4</b>
脂肪(克)		<b>33.6</b>	<b>26.6</b>	<b>29.9</b>
主食总能量(kcal)		<b>827</b>	<b>769</b>	<b>794</b>

上海音乐学院附属安师实验中学

2025.10.8