

学生用餐信息公开

第九周食谱 (A 餐)

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早 餐	芥菜鸡蛋薄皮包 (80g)	鲜汁肉包 (80g)	红豆堡 (80g)	香菇菜包 (80g)	刀切馒头 (85g)
	核桃包 (60g)	淮阳米糕 (100g)	蒸山药 (80g)	油条 (100g)	蒸玉米 (100g)
	大馄饨 (g)	菜汤面疙瘩 (100g)	小馄饨 (100g)	豆浆 (100g)	炒河粉 (100g)
	白粥 (100g)	杂粮粥 (100g)	白粥 (100g)	蔬菜粥 (100g)	白粥 (100g)
	白煮蛋 (1个)	白煮蛋 (1个)	茶叶蛋 (1个)	白煮蛋 (1个)	茶叶蛋 (1个)
午 餐		鹌鹑蛋烧肉 (150g)	香菇蒸鸡块 (150g)	红烧狮子头 (150g)	意面 (150g)
		千叶豆腐 (150g)	肉米粉丝 (150g)	青豆肉丝 (150g)	香炸鸡排 (150g)
		肉米蒸冬瓜 (150g)	藕夹 (60g)	白菜贡丸烩肉皮 (150g)	(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)
		芥菜豆腐羹	番茄蛋汤 酸奶	酸辣汤	冬瓜虾皮汤 果汁
晚 餐	糖醋咕咾肉 (150g)	辣肉丁 (150g)	椒盐排条 (150g)	糖醋排骨 (150g)	
	烂糊肉丝 (150g)	雪菜肉丝 (150g)	青椒肉丝 (150g)	菌菇炒蛋 (150g)	
	豇豆外婆菜 (150g)	鸡毛菜 (150g)	番茄炒蛋 (150g)	干锅土豆片 (150g)	
	干锅土豆片 (150g)	面条	炒青菜 (100g)	杭白菜 (100g)	
	番茄炒蛋	酸奶	榨菜蛋汤	番茄土豆汤	

第九周食谱 (B 餐)

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早餐	芥菜鸡蛋薄皮包 (80g)	鲜汁肉包 (80g)	红豆堡 (80g)	香菇菜包 (80g)	刀切馒头 (85g)
	核桃包 (60g)	淮阳米糕 (100g)	蒸山药 (80g)	油条 (100g)	蒸玉米 (100g)
	大馄饨 (g)	菜汤面疙瘩 (100g)	小馄饨 (100g)	豆浆 (100g)	炒河粉 (100g)
	白粥 (100g)	杂粮粥 (100g)	白粥 (100g)	蔬菜粥 (100g)	白粥 (100g)
	白煮蛋 (1个)	白煮蛋 (1个)	茶叶蛋 (1个)	白煮蛋 (1个)	茶叶蛋 (1个)
午餐		鹌鹑蛋烧肉 (150g)	香菇蒸鸡块 (150g)	红烧狮子头 (150g)	意面 (150g)
		千叶豆腐 (150g)	肉米粉丝 (150g)	青豆肉丝 (150g)	香炸鸡排 (150g)
		肉米蒸冬瓜 (150g)	藕夹 (60g)	白菜贡丸烩肉皮 (150g)	(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)
		芥菜豆腐羹	番茄蛋汤 酸奶	酸辣汤	冬瓜虾皮汤 果汁
晚餐	糖醋咕咾肉 (150g)	辣肉丁 (150g)	椒盐排条 (150g)	糖醋排骨 (150g)	
	烂糊肉丝 (150g)	雪菜肉丝 (150g)	青椒肉丝 (150g)	菌菇炒蛋 (150g)	
	豇豆外婆菜 (150g)	鸡毛菜 (150g)	番茄炒蛋 (150g)	干锅土豆片 (150g)	
	干锅土豆片 (150g)	面条	炒青菜 (100g)	杭白菜 (100g)	
	番茄炒蛋	酸奶	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)	18.7	28.7	32.1	33.5	29.6
碳水化合物(克)	15.5	31.2	35.4	28.4	31.6
脂肪(克)	16.9	33.5	29.8	32.7	27.9
主食总能量(kcal)	476	826	815	784	816