

学生用餐信息公开

第十三周食谱 (A 餐)

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早餐	红豆堡 (80g)	香菇菜包 (80g)	葱油花卷 (80g)	杂粮包 (80g)	鲜汁肉包 (85g)
	三鲜蒸饺 (60g)	白糖桂花糕 (100g)	意面 (80g)	烧卖 (100g)	油条 (80g)
	青菜汤面 (100g)	鸭血粉丝汤 (100g)	菜汤年糕 (100g)	菜汤小圆子 (100g)	豆浆 (100g)
	白粥 (100g)	杂粮粥 (100g)	红豆粥 (100g)	白粥 (100g)	蔬菜粥 (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)	葱油鸡腿 (150g)	杏鲍菇肉柳 (150g)	咖喱鸡丁炒饭 (150g)	红烧鸭腿 (150g)
	番茄炒蛋 (150g)	麻辣豆腐 (150g)	外婆菜炒蛋 (150g)	上海炸酱 (150g)	豇豆肉丝 (150g)
	鸡汁百叶包 (80g)	烤肠 (80g)	烂糊肉丝 (120g)	红烧冬瓜 (150g)	油面筋塞肉 (80g)
	香菇太湖菜 (150g)	广东菜心 (150g)	胡萝卜卷心菜 (150g)		杭白菜 (150g)
	冬瓜汤 香蕉	番茄蛋汤	菌菇鸡汤	罗宋汤 酸奶	土豆番茄汤
晚餐	香炸鸡腿 (150g)	厚百叶蒸腊鸡腿 (150g)	酱鸭 (150g)	荠菜肉大馄饨	
	外婆菜豇豆 (150g)	莴笋肉片 (150g)	花菜肉片 (150g)		
	咖喱鱼豆腐 (150g)	番茄炒蛋 (150g)	葱油蛋肉卷 (100g)		
	蒜蓉生菜 (150g)	杭白菜 (150g)	酸辣土豆丝 (150g)		
	番茄蛋汤	紫菜蛋汤	榨菜肉丝蛋汤	酸奶	

第十三周食谱 (B 餐)

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早餐	红豆堡 (80g)	香菇菜包 (80g)	葱油花卷 (80g)	杂粮包 (80g)	鲜汁肉包 (85g)
	三鲜蒸饺 (60g)	白糖桂花糕 (100g)	意面 (80g)	烧卖 (100g)	油条 (80g)
	青菜汤面 (100g)	鸭血粉丝汤 (100g)	菜汤年糕 (100g)	菜汤小圆子 (100g)	豆浆 (100g)
	白粥 (100g)	杂粮粥 (100g)	红豆粥 (100g)	白粥 (100g)	蔬菜粥 (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	台湾肉燥 (150g)	宫保鸡丁 (150g)	糖醋排条 (150g)	咖喱鸡丁炒饭 (150g)	红烧鸭腿 (150g)
	青椒干丝肉丝 (150g)	卷心菜肉丝粉丝 (150g)	外番茄炒蛋 (150g)	香烤翅根 (150g)	豇豆肉丝 (150g)
	清蒸蛋肉卷 (80g)	葱油老南瓜 (120g)	肉米蒸土豆 (120g)	肉汁萝卜 (150g)	油面筋塞肉 (80g)
	香菇太湖菜 (150g)	广东菜心 (150g)	胡萝卜卷心菜 (150g)		杭白菜 (150g)
	冬瓜汤 香蕉	番茄蛋汤	蘑菇鸡汤	罗宋汤 酸奶	土豆番茄汤
晚餐	香炸鸡腿 (150g)	厚百叶蒸腊鸡腿 (150g)	酱鸭 (150g)	荠菜肉大馄饨	
	外婆菜豇豆 (150g)	莴笋肉片 (150g)	花菜肉片 (150g)		
	咖喱鱼豆腐 (150g)	番茄炒蛋 (150g)	葱油蛋肉卷 (100g)		
	蒜蓉生菜 (150g)	杭白菜 (150g)	酸辣土豆丝 (150g)		
	榨菜炒蛋	青菜肉丝汤	紫菜蛋汤	酸奶	

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	31.4	31.5	28.3	32.1
碳水化合物(克)	26.8	31.5	34.6	27.1	29.6
脂肪(克)	32.2	25.6	32.4	34.9	30.4
主食总能量(kcal)	765	857	829	796	835

上海音乐学院附属安师实验中学

2025.11.21