

学生用餐信息公开

第一周食谱 (A餐)

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早餐	红糖馒头 (85g)	香菇菜包 (80g)	葱油花卷 (80g)	白切馒头 (80g)	鲜汁肉包 (85g)
	蒸饺 (60g)	鸡蛋饼 (100g)	玉米 (100g)	麻球 (100g)	米糕 (150g)
	青菜鸡蛋汤面 (100g)	芝麻汤圆 (100g)	银耳羹 (100g)	鸭血粉丝汤 (100g)	青菜肉丝面疙瘩 (100g)
	腊八粥 (100g)	小米粥 (100g)	蔬菜粥 (100g)	白粥 (100g)	杂粮粥 (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)	杏鲍菇肉柳 (150g)	红烧狮子头 (150g)	红烧鸭块 (150g)	咸肉菜饭 (150g)
	烂糊肉丝 (150g)	青椒香干肉丝 (150g)	番茄炒蛋 (150g)	麻辣豆腐 (150g)	香烤翅根 (120g)
	清蒸蛋肉卷 (80g)	蒸肉米冬瓜 (150g)	肉米粉丝 (150g)	红烧百叶包 (80g)	浓汤鱼豆腐 (150g)
	香菇太湖菜 (150g)	韭菜绿豆芽 (150g)	豉油油麦菜 (150g)	广东菜心 (150g)	蚝油生菜 (150g)
	番茄蛋汤 香蕉	咸菜土豆汤	冬瓜汤	菌菇鸡汤 酸奶	白菜油豆腐汤
晚餐	红烧翅根 (150g)	杏鲍菇牛肉 (150g)	糖醋里脊 (150g)	辣酱 (150g)	
	莴笋肉片 (150g)	洋葱肉丝 (150g)	花菜肉片 (150g)	榨菜肉丝 (60g)	
	青椒土豆丝 (150g)	黄瓜炒蛋 (150g)	红烧冬瓜 (100g)	鸡毛菜	
	杭白菜 (150g)	广东菜心 (150g)	生菜 (150g)	面条	
	榨菜蛋汤	紫菜蛋汤	番茄蛋汤	酸奶	

第一周食谱 (B餐)

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早餐	红糖馒头 (85g)	香菇菜包 (80g)	葱油花卷 (80g)	白切馒头 (80g)	鲜汁肉包 (85g)
	蒸饺 (60g)	鸡蛋饼 (100g)	玉米 (100g)	麻球 (100g)	米糕 (150g)
	青菜鸡蛋汤面 (100g)	芝麻汤圆 (100g)	银耳羹 (100g)	鸭血粉丝汤 (100g)	青菜肉丝面疙瘩 (100g)
	腊八粥 (100g)	白粥 (100g)	蔬菜粥 (100g)	白粥 (100g)	杂粮粥 (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	糖醋排条 (150g)	油豆腐红烧肉 (150g)	红烧鸭腿 (150g)	红烧狮子头 (150g)	咸肉菜饭 (150g)
	大白菜肉皮丸子 (150g)	烂糊肉丝 (150g)	卷心菜鸡蛋粉丝 (150g)	青椒毛豆肉丝 (150g)	韩式炸鸡 (120g)
	麻婆豆腐 (150g)	番茄炒蛋 (150g)	肉米蒸土豆 (150g)	葱油老南瓜 (150g)	土灶蛋饼 (80g)
	香菇太湖菜 (150g)	韭菜绿豆芽 (150g)	豉油油麦菜 (150g)	广东菜心 (150g)	蚝油生菜 (150g)
	番茄蛋汤	咸菜土豆汤 酸奶	冬瓜汤	菌菇鸡汤	白菜油豆腐汤 冰红茶
晚餐	山药小排 (150g)	炸鸡排 (150g)	糖醋里脊 (150g)	辣酱 (150g)	
	莴笋肉片 (150g)	洋葱肉丝 (150g)	花菜肉片 (150g)	榨菜肉丝 (60g)	
	青椒土豆丝 (150g)	黄瓜炒蛋 (150g)	红烧冬瓜 (100g)	鸡毛菜	
	杭白菜 (150g)	广东菜心 (150g)	生菜 (150g)	面条	
	榨菜蛋汤	紫菜蛋汤	番茄蛋汤	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)	31.2	30.1	32.4	33.5	28.8
碳水化合物(克)	29.8	33.8	29.2	32.9	35.1
脂肪(克)	33.3	35.7	32.8	27.2	34.1
主食总能量(kcaj)	821	799	759	825	842