

# 学生用餐信息公开

## 第二周食谱 (A餐)

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早餐	核桃包 (80g)	香菇菜包 (80g)	葱油花卷 (80g)	香辣粉丝包 (80g)	鲜汁肉包 (85g)
	烧卖 (80g)	油条 (100g)	鸡蛋饼 (80g)	淮扬米糕 (100g)	春卷 (80g)
	青菜汤面 (100g)	豆浆 (100g)	青菜年糕 (100g)	胡辣汤 (100g)	银耳羹 (100g)
	白粥 (100g)	杂粮粥 (100g)	白粥 (100g)	小米粥 (100g)	红豆粥 (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	百叶结烧肉 (150g)	葱油鸡腿 (150g)	意面 (150g)	红烧狮子头 (80g)	红烧鸭腿 (150g)
	番茄炒蛋 (150g)	酱丁 (150g)	外婆菜炒蛋 (150g)	咸菜毛豆肉丝 (150g)	千叶豆腐 (150g)
	肉米蒸土豆 (150g)	肉汁萝卜 (150g)	烤肠 (80g)	炖蛋 (150g)	红烧蛋肉卷 (80g)
	清炒菠菜 (150g)	木耳卷心菜 (150g)	香菇太湖菜 (150g)	塔菜百叶丝 (150g)	胡萝卜大白菜 (150g)
	丝瓜蛋汤	番茄蛋汤 酸奶	番茄土豆汤	平菇鸡汤 冰红茶	冬瓜木耳汤
晚餐	糖醋小排 (150g)	厚百叶蒸腊鸡腿 (150g)	鳕鱼排 (150g)	荠菜肉大馄饨 (g)	
	外婆菜豇豆 (150g)	花菜肉片 (150g)	莴笋肉片 (150g)	(150g)	
	肉末粉丝 (150g)	酸辣土豆丝 (150g)	番茄炒蛋 (150g)	(150g)	
	清炒青菜 (150g)	广东菜心 (150g)	广东菜心 (150g)	(120g)	
	番茄蛋汤	白菜豆腐汤	白菜豆腐汤	酸奶	

## 第二周食谱 (B 餐)

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早餐	核桃包 (80g)	香菇菜包 (80g)	葱油花卷 (80g)	香辣粉丝包 (80g)	鲜汁肉包 (85g)
	烧卖 (80g)	油条 (100g)	鸡蛋饼 (80g)	淮扬米糕 (100g)	春卷 (80g)
	青菜汤面 (100g)	豆浆 (100g)	青菜年糕 (100g)	胡辣汤 (100g)	银耳羹 (100g)
	白粥 (100g)	杂粮粥 (100g)	白粥 (100g)	小米粥 (100g)	红豆粥 (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	酸菜鱼 (150g)	宫保鸡丁 (150g)	意面 (150g)	红烧翅根 (150g)	咖喱土豆鸡块 (150g)
	青椒干丝肉丝 (150g)	肉米粉丝 (150g)	韩式炸鸡 (150g)	番茄炒蛋 (150g)	外婆菜肉米炒毛豆 (150g)
	麻辣豆腐 (150g)	炖蛋 (150g)	红烧冬瓜 (150g)	烂糊肉丝 (150g)	葱油百叶包 (150g)
	清炒菠菜 (150g)	木耳卷心菜 (150g)	香菇太湖菜 (150g)	塔菜百叶丝 (150g)	胡萝卜大白菜 (150g)
	丝瓜蛋汤	番茄蛋汤 酸奶	番茄土豆汤	平菇鸡汤 冰红茶	冬瓜木耳汤
晚餐	糖醋小排 (150g)	厚百叶蒸腊鸡腿 (150g)	鲑鱼排 (150g)	荠菜肉大馄饨 (g)	
	外婆菜豇豆 (150g)	花菜肉片 (150g)	莴笋肉片 (150g)	(150g)	
	肉末粉丝 (150g)	酸辣土豆丝 (150g)	番茄炒蛋 (150g)	(150g)	
	清炒青菜 (150g)	广东菜心 (150g)	广东菜心 (150g)	(120g)	
	番茄蛋汤	白菜豆腐汤	白菜豆腐汤	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)	27.5	29.5	31.4	31.4	29.9
碳水化合物 (克)	31.5	27.4	32.5	34.1	31.6
脂肪 (克)	32.5	33.1	27.7	29.1	32.1
主食总能量 (kcal)	807	814	794	805	823