

# 学生用餐信息公开

## 第二十一周食谱（A餐）

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早餐	鲜汁肉包 (85g)	香菇菜包 (80g)	豆沙包 (80g)	葱油花卷 (80g)	香辣粉丝包 (85g)
	淮扬米糕 (60g)	油条 (100g)	蒸玉米 (1个)	香炸春卷 (100g)	糯米饭 (150g)
	番茄鸡面疙瘩 (100g)	豆浆 (100g)	小馄饨 (100g)	酒酿汤圆子 (100g)	青菜汤年糕 (100g)
	白粥 (100g)	皮蛋瘦肉粥 (100g)	白粥 (100g)	蔬菜粥 (100g)	绿豆粥 (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	台湾肉燥 (150g)	酸菜鱼 (150g)	红烧鸭腿 (150g)	糖醋排条 (150g)	香菇蒸鸡块 (150g)
	番茄炒蛋 (150g)	花菜肉片 (150g)	蒜苔豆干炒肉 (150g)	咸菜百叶肉丝 (150g)	莴笋肉片 (150g)
	咸肉蒸芋艿 (150g)	卷心菜鸡蛋粉丝 (150g)	烂糊肉丝 (150g)	炖蛋 (150g)	烤肠 (80g)
	胡萝卜卷心菜 (150g)	韭菜绿豆芽 (150g)	香菇太湖菜 (150g)	广东菜心 (150g)	胡萝卜大白菜 (150g)
	丝瓜蛋汤 酸奶	番茄蛋汤	咸菜土豆汤 香蕉	菌菇肉丝汤	冬瓜木耳汤
晚餐	厚百叶蒸腊鸡腿 (150g)	梅干菜烧鸡腿 (150g)	本帮酱丁 (150g)	杏鲍菇肉柳 (150g)	
	外婆菜豇豆 (150g)	青椒炒蛋 (150g)	咸菜肉丝 (60g)	肉米粉丝 (150g)	
	蒸蛋饼 (80g)	酸辣土豆丝 (150g)	鸡毛菜 (60g)	番茄炒蛋 (150g)	
	炒青菜 (150g)	生菜 (150g)	面条 (120g)	杭白菜 (150g)	
	白菜丸子汤	鱼豆腐汤	果汁	榨菜土豆汤	

## 第二十一周食谱 (B餐)

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早餐	鲜汁肉包 (85g)	香菇菜包 (80g)	豆沙包 (80g)	葱油花卷 (80g)	香辣粉丝包 (85g)
	淮扬米糕 (60g)	油条 (100g)	蒸玉米 (1个)	香炸春卷 (100g)	糯米饭 (150g)
	番茄鸡面疙瘩 (100g)	豆浆 (100g)	小馄饨 (100g)	酒酿汤圆子 (100g)	青菜汤年糕 (100g)
	白粥 (100g)	皮蛋瘦肉粥 (100g)	白粥 (100g)	蔬菜粥 (100g)	绿豆粥 (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	甜豆鸡肉片 (150g)	鹌鹑蛋红烧肉 (150g)	锦绣虾仁 (150g)	葱油翅根 (150g)	土豆烧小肉 (150g)
	青椒干丝肉丝 (150g)	香炸鳕鱼排 (150g)	肉米粉丝 (150g)	红烧冻豆腐 (150g)	番茄炒蛋 (150g)
	咖喱土豆 (150g)	西芹彩椒白玉菇 (150g)	鸡汁百叶包 (150g)	烂糊肉丝 (150g)	葱油老南瓜 (80g)
	胡萝卜卷心菜 (150g)	韭菜绿豆芽 (150g)	香菇太湖菜 (150g)	广东菜心 (150g)	胡萝卜大白菜 (150g)
	丝瓜蛋汤 酸奶	番茄蛋汤	咸菜土豆汤 香蕉	菌菇肉丝汤	冬瓜木耳汤
晚餐	厚百叶蒸腊鸡腿 (150g)	梅干菜烧鸡腿 (150g)	本帮酱丁 (150g)	杏鲍菇肉柳 (150g)	
	外婆菜豇豆 (150g)	青椒炒蛋 (150g)	咸菜肉丝 (60g)	肉米粉丝 (150g)	
	蒸蛋饼 (80g)	酸辣土豆丝 (150g)	鸡毛菜 (60g)	番茄炒蛋 (150g)	
	炒青菜 (150g)	生菜 (150g)	面条 (120g)	杭白菜 (150g)	
	白菜丸子汤	鱼豆腐汤	果汁	榨菜土豆汤	

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)	31.7	29.1	32.4	33.5	28.8
碳水化合物(克)	30.1	32.8	29.2	32.9	31.1
脂肪(克)	30.5	29.7	32.8	27.2	34.1
主食总能量(kcal)	827	812	759	835	811

上海音乐学院附属安师实验中学

2026.1.16