

# 学生用餐信息公开

## 第四周食谱 (A餐)

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早餐	紫薯包 (65g)	香菇菜包 (80g)	刀切馒头 (80g)	葱油花卷 (80g)	鲜汁肉包 (85g)
	鸡蛋饼 (150g)	红薯 (150g)	麻球 (150g)	玉米 (100g)	淮扬米糕 (80g)
	青菜肉丝米线 (100g)	胡辣汤 (100g)	青菜番茄鸡蛋面 (100g)	小馄饨 (100g)	青菜肉丝面疙瘩 (150g)
	小米粥 (100g)	白粥 (100g)	白粥 (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	台湾卤肉 (150g)	扬州炒饭 (150g)	杏鲍菇肉柳 (150g)	红烧鸡腿 (150g)	红烧狮子头 (150g)
	西兰花培根 (150g)	唐扬鸡块 (150g)	香烤翅根 (150g)	番茄炒蛋 (150g)	大白菜烩什锦丸子 (150g)
	烤肠 (80g)	黄瓜鸡蛋炒腐竹 (150g)	麻辣豆腐 (150g)	素什锦 (150g)	葱油南瓜 (150g)
	豉油油麦菜 (150g)	韭菜绿豆芽 (150g)	醋溜大白菜 (150g)	清炒生菜 (150g)	广东菜心 (150g)
	番茄蛋汤	菌菇木耳汤 香蕉	雪菜土豆汤	冬瓜汤 酸奶	番茄土豆汤
晚餐	糖醋小排 (150g)	辣三丁 (150g)	香酥鸭腿 (150g)	香炸鸡排 (150g)	
	蛋肉卷 (150g)	雪菜肉丝笋丝 (120g)	花菜肉片 (150g)	土豆肉片 (150g)	
	鲜汁鱼豆腐 (150g)	面条 (150g)	青椒炒蛋 (80g)	西兰花鹌鹑蛋 (150g)	
	炒青菜 (150g)	鸡毛菜 (120g)	杭白菜 (150g)	黄豆芽油豆腐 (150g)	
	榨菜蛋汤	酸奶	鸡毛菜丸子汤	紫菜蛋花汤	

## 第四周食谱 (B 餐)

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早餐	紫薯包 (65g)	香菇菜包 (80g)	刀切馒头 (80g)	葱油花卷 (80g)	鲜汁肉包 (85g)
	鸡蛋饼 (150g)	红薯 (150g)	麻球 (150g)	玉米 (100g)	淮扬米糕 (80g)
	青菜肉丝米线 (100g)	胡辣汤 (100g)	青菜番茄鸡蛋面 (100g)	小馄饨 (100g)	青菜肉丝面疙瘩 (150g)
	小米粥 (100g)	白粥 (100g)	白粥 (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	西柠鸡排 (150g)	扬州炒饭 (150g)	咕咾肉 (150g)	老北京炸酱 (150g)	椒盐排条 (150g)
	川香千叶豆腐 (150g)	肉米冬瓜 (150g)	榨菜肉丝麻糊 (150g)	芹菜香干肉丝 (150g)	豇豆炒肉丝 (150g)
	咖喱鱼丸 (150g)	平菇土豆炒肉片 (150g)	西葫芦木耳肉丝 (150g)	炖蛋 (150g)	卷心菜鸡蛋粉丝 (150g)
	豉油油麦菜 (150g)	韭菜绿豆芽 (150g)	醋溜大白菜 (150g)	清炒生菜 (150g)	广东菜心 (150g)
	番茄蛋汤	菌菇木耳汤 香蕉	雪菜土豆汤	冬瓜汤 酸奶	番茄土豆汤
晚餐	糖醋小排 (150g)	辣三丁 (150g)	香酥鸭腿 (150g)	香炸鸡排 (150g)	
	蛋肉卷 (150g)	雪菜肉丝笋丝 (120g)	花菜肉片 (150g)	土豆肉片 (150g)	
	鲜汁鱼豆腐 (150g)	面条 (150g)	青椒炒蛋 (80g)	西兰花鹌鹑蛋 (150g)	
	炒青菜 (150g)	鸡毛菜 (120g)	杭白菜 (150g)	黄豆芽油豆腐 (150g)	
	榨菜蛋汤	酸奶	鸡毛菜丸子汤	紫菜蛋花汤	

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)	27.7	30.1	32.4	33.5	28.8
碳水化合物 (克)	32.1	33.8	29.2	32.9	35.1
脂肪 (克)	29.5	35.7	32.8	27.2	34.1
主食总能量 (kcal)	807	799	759	825	842

上海音乐学院附属安师实验中学

2026.3.20