

# 学生用餐信息公开

## 第三周食谱 (A餐)

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早餐	红豆堡 (85g)	香菇菜包 (80g)	葱油花卷 (80g)	杂粮包 (80g)	鲜汁肉包 (80g)
	三鲜蒸饺 (60g)	白糖桂花糕 (100g)	意面 (150g)	烧卖 (80g)	油条 (80g)
	青菜鸡蛋汤面 (100g)	鸭血粉丝汤 (100g)	菜汤年糕 (100g)	菜汤小圆子 (100g)	豆浆 (150g)
	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)	红烧鸡腿 (150g)	杏鲍菇肉柳 (150g)	咖喱肉丁炒饭 (150g)	鹌鹑蛋红烧肉 (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)
	盐酥鸡块 (120g)	肉汁萝卜 (150g)	烂糊肉丝 (150g)	卷心菜粉丝 (150g)	油面筋塞肉 (80g)
	香菇太湖菜 (150g)	广东菜心 (150g)	韭菜绿豆芽 (150g)	豆豉油麦菜 (150g)	清炒菠菜 (150g)
	冬瓜汤	罗宋汤 酸奶	菌菇鸡汤	味增海带汤 冰红茶	土豆番茄汤
晚餐	香炸鸡排 (150g)	椒盐排条 (150g)	东去春来饭 (150g)	排骨玉米胡萝卜 (150g)	
	红烧蛋饺 (150g)	浓汤鱼豆腐 (150g)	酱丁 (150g)	肉片花菜 (150g)	
	莴笋肉片 (150g)	番茄炒蛋 (150g)	 (100g)	青椒土豆丝 (150g)	
	蒜蓉生菜 (150g)	杭白菜 (150g)	 (150g)	菜几 (150g)	
	紫菜蛋汤	青菜肉丝汤	榨菜蛋汤	番茄蛋汤	

### 第三周食谱 (B餐)

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早餐	红豆堡 (85g)	香菇菜包 (80g)	葱油花卷 (80g)	杂粮包 (80g)	鲜汁肉包 (80g)
	三鲜蒸饺 (60g)	白糖桂花糕 (100g)	意面 (150g)	烧卖 (80g)	油条 (80g)
	青菜鸡蛋汤面 (100g)	鸭血粉丝汤 (100g)	菜汤年糕 (100g)	菜汤小圆子 (100g)	豆浆 (150g)
	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)	咖喱肉丁炒饭 (150g)	红烧鸭腿 (150g)
	青椒干丝肉丝 (150g)	卷心菜肉丝粉丝 (150g)	番茄炒蛋 (150g)	香烤翅根 (150g)	烂糊肉丝 (150g)
	炖蛋 (120g)	葱油老南瓜 (120g)	肉汁萝卜 (120g)	肉米蒸土豆 (150g)	咖喱鱼丸 (80g)
	香菇太湖菜 (150g)	广东菜心 (150g)	韭菜绿豆芽 (150g)	豆豉油麦菜 (150g)	清炒菠菜 (150g)
	冬瓜汤	罗宋汤 酸奶	菌菇鸡汤	味增海带汤 冰红茶	土豆番茄汤
晚餐	香炸鸡排 (150g)	椒盐排条 (150g)	东去春来饭 (150g)	排骨玉米胡萝卜 (150g)	
	红烧蛋饺 (150g)	浓汤鱼豆腐 (150g)	酱丁 (150g)	肉片花菜 (150g)	
	莴笋肉片 (150g)	番茄炒蛋 (150g)	(100g)	青椒土豆丝 (150g)	
	蒜蓉生菜 (150g)	杭白菜 (150g)	(150g)	菜几 (150g)	
	紫菜蛋汤	青菜肉丝汤	榨菜蛋汤	番茄蛋汤	

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)	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(kcaj)	765	857	829	796	835