

# 学生用餐信息公开

## 第五周食谱 (A餐)

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早餐	豆沙包 (65g)	香菇菜包 (80g)	香辣粉丝包 (80g)	葱油花卷 (80g)	鲜汁肉包 (82g)
	烧卖 (80g)	油条 (100g)	白糖桂花糕 (1个)	香炸春卷 (150g)	红薯 (150g)
	番茄鸡面疙瘩 (100g)	豆浆 (100g)	炒河粉 (100g)	酒酿汤圆子 (150g)	青菜汤年糕 (100g)
	白粥 (100g)	皮蛋瘦肉粥 (150g)	白粥 (150g)	杂粮粥 (100g)	绿豆粥 (150g)
	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	老北京炸酱 (150g)	杏鲍菇肉柳 (150g)	红烧鸭腿 (150g)	梅干菜烧肉 (150g)	红烧狮子头 (150g)
	番茄炒蛋 (150g)	花菜肉片 (150g)	蒜苔豆干肉丝 (150g)	青椒百叶肉丝 (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)	烤翅根 (130g)
	胡萝卜卷心菜 (150g)	韭菜绿豆芽 (150g)	香菇太湖菜 (150g)	广东菜心 (150g)	油豆腐大白菜 (150g)
	丝瓜蛋汤	菌菇肉丝汤 酸奶	咸菜土豆汤	番茄蛋汤	裙带冬瓜汤 青团
晚餐	红烧猪手 (150g)	酱鸭 (150g)	辣肉 (150g)	杏鲍菇肉柳 (150g)	
	大白菜烩丸子 (150g)	青椒肉丝 (150g)	咸菜肉丝 (60g)	清蒸蛋肉卷 (150g)	
	蒸土灶蛋饼 (80g)	番茄炒蛋 (150g)	鸡毛菜 (60g)	外婆菜豇豆 (150g)	
	炒青菜 (150g)	生菜 (150g)	面条 (150g)	杭白菜 (150g)	
	紫菜蛋汤	鱼豆腐青菜汤	酸奶	榨菜肉丝汤	

## 第五周食谱（B餐）

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早餐	豆沙包 (65g)	香菇菜包 (80g)	香辣粉丝包 (80g)	葱油花卷 (80g)	鲜汁肉包 (82g)
	烧卖 (80g)	油条 (100g)	白糖桂花糕 (1个)	香炸春卷 (150g)	红薯 (150g)
	番茄鸡面疙瘩 (100g)	豆浆 (100g)	炒河粉 (100g)	酒酿汤圆子 (150g)	青菜汤年糕 (100g)
	白粥 (100g)	皮蛋瘦肉粥 (150g)	白粥 (150g)	杂粮粥 (100g)	绿豆粥 (150g)
	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)	百叶结红烧肉 (150g)	五彩虾仁 (150g)	红烧翅根 (150g)	糖醋小排 (150g)
	本帮酱丁 (150g)	炖蛋 (150g)	番茄炒蛋 (150g)	红烧萝卜 (150g)	肉糜粉丝 (150g)
	咖喱土豆 (150g)	肉末烧冬瓜 (150g)	韩式炸鸡 (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)	油豆腐大白菜 (150g)
	丝瓜蛋汤	菌菇肉丝汤 酸奶	咸菜土豆汤	番茄蛋汤	裙带冬瓜汤 青团
晚餐	红烧猪手 (150g)	酱鸭 (150g)	辣肉 (150g)	杏鲍菇肉柳 (150g)	
	大白菜烩丸子 (150g)	青椒肉丝 (150g)	咸菜肉丝 (60g)	清蒸蛋肉卷 (150g)	
	蒸土灶蛋饼 (80g)	番茄炒蛋 (150g)	鸡毛菜 (60g)	外婆菜豇豆 (150g)	
	炒青菜 (150g)	生菜 (150g)	面条 (150g)	杭白菜 (150g)	
	紫菜蛋汤	鱼豆腐青菜汤	酸奶	榨菜肉丝汤	

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

2026.3.27