

# 学生用餐信息公开

## 第六周食谱 (A餐)

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早餐		鲜汁肉包 (85g)	葱油花卷 (80g)	荠菜鸡蛋薄皮包 (80g)	香菇菜包 (85g)
		水塔糕 (100g)	烧卖 (80g)	蒸玉米 (1个)	麦青发糕 (80g)
		菜汤面疙瘩 (100g)	红枣银耳羹 (100g)	炒河粉 (100g)	青菜鸡蛋米线 (100g)
		白粥 (100g)	皮蛋瘦肉粥 (100g)	小米粥 (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)
午餐		红烧小肉 (150g)	杏鲍菇蒸鸡块 (150g)	肉米蒸咸蛋黄 (150g)	意面 (150g)
		肉米甜豆 (150g)	肉米粉丝 (150g)	青椒香干肉丝 (150g)	韩式炸鸡 (150g)
		番茄炒蛋 (1个)	花菜肉片 (150g)	香烤翅根 (150g)	蚝油双菇 (150g)
		香菇太湖菜 (150g)	韭菜绿豆芽 (150g)	胡萝卜大白菜 (150g)	木耳卷心菜 (150g)
		裙带蛋汤 香蕉	卷心菜面筋汤	番茄蛋汤 酸奶	冬瓜汤
晚餐		香炸鸡排 (150g)	酱三丁 (150g)	腊鸡腿蒸百叶 (150g)	
		莴笋肉片 (150g)	花菜肉片 (150g)	洋葱肉丝 (150g)	
		红烧冬瓜 (150g)	青椒土豆丝 (150g)	外婆菜炒蛋 (150g)	
		生菜 (150g)	广东菜心 (150g)	青菜 (150g)	
		紫菜蛋汤	番茄蛋汤	榨菜蛋汤	

## 第六周食谱（B餐）

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早餐		鲜汁肉包 (85g)	葱油花卷 (80g)	荠菜鸡蛋薄皮包 (80g)	香菇菜包 (85g)
		水塔糕 (100g)	烧卖 (80g)	蒸玉米 (1个)	麦青发糕 (80g)
		菜汤面疙瘩 (100g)	红枣银耳羹 (100g)	炒河粉 (100g)	青菜鸡蛋米线 (100g)
		白粥 (100g)	皮蛋瘦肉粥 (100g)	小米粥 (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)
午餐		黑椒菌菇猪肉丁 (150g)	红烧鸭腿 (150g)	油豆腐红烧肉 (150g)	意面 (150g)
		外婆菜炒蛋 (150g)	咖喱萝卜牛肉丸 (150g)	卷心菜鸡蛋粉丝 (150g)	烤肠 (150g)
		麻婆豆腐 (1个)	肉米烧土豆 (150g)	香酥盐鸡块 (150g)	贡丸烩菌菇 (150g)
		香菇太湖菜 (150g)	韭菜绿豆芽 (150g)	胡萝卜大白菜 (150g)	木耳卷心菜 (150g)
		裙带蛋汤 香蕉	卷心菜面筋汤	番茄蛋汤 酸奶	冬瓜汤
晚餐		香炸鸡排 (150g)	酱三丁 (150g)	腊鸡腿蒸百叶 (150g)	
		莴笋肉片 (150g)	花菜肉片 (150g)	洋葱肉丝 (150g)	
		红烧冬瓜 (150g)	青椒土豆丝 (150g)	外婆菜炒蛋 (150g)	
		生菜 (150g)	广东菜心 (150g)	青菜 (150g)	
		紫菜蛋汤	番茄蛋汤	榨菜蛋汤	

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)	29.7	32.1	35.4	37.5	30.8
碳水化合物(克)	33.1	29.8	34.2	29.9	32.1
脂肪(克)	29.5	33.7	29.8	31.2	35.1
主食总能量(kcaj)	815	799	782	803	837