

# 学生用餐信息公开

## 第七周食谱 (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)	核桃包 (60g)	鲜汁肉包 (85g)
	鸡蛋饼 (120g)	油条 (100g)	意面 (80g)	烧卖 (100g)	淮扬米糕 (80g)
	青菜番茄汤面 (200g)	豆浆 (100g)	银耳羹 (200g)	小馄饨 (100g)	胡辣汤 (100g)
	白粥 (100g)	杂粮粥 (200g)	白粥 (100g)	绿豆粥 (100g)	白粥 (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)	杏鲍菇肉柳 (150g)	葱油鸡腿 (150g)	小酥肉 (150g)	扬州炒饭 (200g)
	番茄炒蛋 (150g)	外婆菜炒蛋 (150g)	绿豆芽肉丝粉丝 (150g)	咸菜毛豆肉丝 (150g)	千叶豆腐 (150g)
	百叶包 (120g)	肉汁萝卜 (150g)	烤肠 (80g)	炖蛋 (80g)	香炸翅根 (150g)
	广东菜心 (150g)	生菜 (150g)	胡萝卜大白菜 (150g)	香菇太湖菜 (150g)	黑木耳卷心菜 (150g)
	白菜鱼豆腐汤	冬瓜汤 酸奶	裙带蛋汤	番茄蛋汤 冰红茶	紫菜蛋汤
晚餐	香炸排条 (150g)	香酥鸡腿 (150g)	上海辣肉 (150g)	韩式炸鸡 (150g)	
	外婆菜豇豆 (150g)	花菜肉片 (150g)	咸菜笋丝 (100g)	肉米粉丝 (150g)	
	杏鲍菇肉片 (150g)	酸辣土豆丝 (150g)	鸡毛菜 (150g)	番茄炒蛋 (150g)	
	炒青菜 (150g)	广东菜心 (150g)	面条 (150g)	杭白菜 (150g)	
	榨菜蛋汤	白菜豆腐汤	酸奶	青菜肉丝汤	

## 第七周食谱（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)	核桃包 (60g)	鲜汁肉包 (85g)
	鸡蛋饼 (120g)	油条 (100g)	意面 (80g)	烧卖 (100g)	淮扬米糕 (80g)
	青菜番茄汤面 (200g)	豆浆 (100g)	银耳羹 (200g)	小馄饨 (100g)	胡辣汤 (100g)
	白粥 (100g)	杂粮粥 (200g)	白粥 (100g)	绿豆粥 (100g)	白粥 (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	奥尔良扒鸡 (150g)	糖醋排条 (150g)	老北京炸酱 (150g)	红烧翅根 (150g)	扬州炒饭 (150g)
	青椒干丝肉丝 (150g)	卷心菜肉丝粉丝 (150g)	番茄炒蛋 (150g)	咖喱土豆 (150g)	外婆菜肉米炒毛豆 (150g)
	肉米冬瓜 (150g)	炖蛋 (150g)	麻辣豆腐 (80g)	莴笋肉片 (150g)	烤肠 (800g)
	广东菜心 (150g)	生菜 (150g)	胡萝卜大白菜 (150g)	香菇太湖菜 (150g)	黑木耳卷心菜 (150g)
	白菜鱼豆腐汤	冬瓜汤 酸奶	裙带蛋汤	番茄蛋汤 冰红茶	紫菜蛋汤
晚餐	香炸排条 (150g)	香酥鸡腿 (150g)	上海辣肉 (150g)	韩式炸鸡 (150g)	
	外婆菜豇豆 (150g)	花菜肉片 (150g)	咸菜笋丝 (100g)	肉米粉丝 (150g)	
	杏鲍菇肉片 (150g)	酸辣土豆丝 (150g)	鸡毛菜 (150g)	番茄炒蛋 (150g)	
	炒青菜 (150g)	广东菜心 (150g)	面条 (150g)	杭白菜 (150g)	
	榨菜蛋汤	白菜豆腐汤	酸奶	青菜肉丝汤	

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)	27.5	31.5	29.4	32.6	31.9
碳水化合物(克)	32.5	29.4	31.5	34.8	32.7
脂肪(克)	34.5	31.1	32.7	29.5	32.9
主食总能量(kcal)	825	794	819	779	835