

学生用餐信息公开

第八周食谱 (A餐)

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早餐	核桃包 (85g)	香辣粉丝包 (80g)	葱油花卷 (80g)	香菇菜包 (80g)	鲜汁肉包 (85g)
	烧卖 (80g)	淮扬米糕 (100g)	鸡蛋饼 (200g)	油条 (150g)	春卷 (80g)
	青菜番茄汤面 (200g)	胡辣汤 (100g)	菜汤年糕 (100g)	豆浆 (200g)	银耳羹 (100g)
	白粥 (200g)	红豆粥 (200g)	白粥 (200g)	蔬菜粥 (200g)	小米粥 (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	百叶结烧肉 (150g)	葱油鸡腿 (150g)	红烧狮子头 (150g)	红烧鸭腿 (150g)	韩式炸鸡 (150g)
	番茄炒蛋 (150g)	花菜肉片 (150g)	咸菜毛豆肉丝 (150g)	肉米千叶豆腐 (150g)	外婆菜炒蛋 (150g)
	肉米蒸土豆 (150g)	肉汁萝卜 (150g)	炖蛋 (150g)	红烧蛋肉卷 (80g)	烤肠 (80g)
	清炒菠菜 (150g)	木耳卷心菜 (150g)	韭菜绿豆芽 (150g)	胡萝卜大白菜 (150g)	香菇太湖菜 (150g)
	冬瓜木耳汤	番茄蛋汤 香蕉	平菇鸡汤	雪菜土豆汤	裙带蛋汤 酸奶
晚餐	糖醋小排 (150g)	厚百叶蒸腊鸡腿 (150g)	鳕鱼排 (150g)	香炸鸡排 (150g)	
	外婆菜豇豆 (150g)	花菜肉片 (150g)	莴笋肉片 (150g)	番茄炒蛋 (150g)	
	肉末粉丝 (150g)	酸辣土豆丝 (150g)	红烧冬瓜 (150g)	酸辣土豆丝 (150g)	
	清炒青菜 (150g)	广东菜心 (150g)	杭白菜 (150g)	清炒菠菜 (150g)	
	榨菜蛋汤	白菜豆腐汤	裙带蛋汤	紫菜蛋汤	

第八周食谱（B餐）

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早餐	核桃包 (85g)	香辣粉丝包 (80g)	葱油花卷 (80g)	香菇菜包 (80g)	鲜汁肉包 (85g)
	烧卖 (80g)	淮扬米糕 (100g)	鸡蛋饼 (200g)	油条 (150g)	春卷 (80g)
	青菜番茄汤面 (200g)	胡辣汤 (100g)	菜汤年糕 (100g)	豆浆 (200g)	银耳羹 (100g)
	白粥 (200g)	红豆粥 (200g)	白粥 (200g)	蔬菜粥 (200g)	小米粥 (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	香炸鸡排 (150g)	老北京炸酱 (150g)	红烧翅根 (150g)	咖喱土豆鸡块 (150g)	台湾卤肉 (150g)
	青椒干丝肉丝 (150g)	卷心菜肉丝粉丝 (150g)	番茄炒蛋 (150g)	外婆菜肉丝炒毛豆 (150g)	黄瓜炒蛋 (150g)
	麻辣豆腐 (150g)	炖蛋 (150g)	烂糊胡萝卜肉丝 (150g)	葱油百叶包 (150g)	红烧冬瓜 (150g)
	清炒菠菜 (150g)	木耳卷心菜 (150g)	韭菜绿豆芽 (150g)	胡萝卜大白菜 (150g)	香菇太湖菜 (150g)
	冬瓜木耳汤	番茄蛋汤 香蕉	平菇鸡汤	雪菜土豆汤	裙带蛋汤 酸奶
晚餐	糖醋小排 (150g)	厚百叶蒸腊鸡腿 (150g)	鲑鱼排 (150g)	香炸鸡排 (150g)	
	外婆菜豇豆 (150g)	花菜肉片 (150g)	莴笋肉片 (150g)	番茄炒蛋 (150g)	
	肉末粉丝 (150g)	酸辣土豆丝 (150g)	红烧冬瓜 (150g)	酸辣土豆丝 (150g)	
	清炒青菜 (150g)	广东菜心 (150g)	杭白菜 (150g)	清炒菠菜 (150g)	
	榨菜蛋汤	白菜豆腐汤	裙带蛋汤	紫菜蛋汤	

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)	27.5	29.5	31.4	31.4	29.9
碳水化合物(克)	31.5	27.4	32.5	34.1	31.6
脂肪(克)	32.5	33.1	27.7	29.1	32.1
主食总能量(kcal)	807	814	794	805	823