

学生用餐信息公开

第九周食谱（A餐）

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早餐	鲜汁肉包 (85g)	香菇菜包 (80g)	香辣粉丝包 (80g)	葱油花卷 (80g)	
	蒸饺 (80g)	油条 (100g)	蒸玉米 (1个)	香炸春卷 (150g)	
	番茄鸡蛋面疙瘩 (100g)	豆浆 (100g)	炒河粉 (100g)	酒酿汤圆子 (150g)	
	小米粥 (100g)	皮蛋瘦肉粥 (150g)	白粥 (150g)	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	台湾卤肉 (150g)	杏鲍菇肉柳 (150g)	红烧鸭腿 (150g)	咸肉菜饭 (150g)	
	番茄炒蛋 (150g)	西兰花肉片 (150g)	蒜苔豆干肉丝 (150g)	莴笋肉片 (150g)	
	香炸鸡米花 (150g)	卷心菜鸡蛋粉丝 (150g)	烂糊肉丝 (150g)	烤翅根 (150g)	
	胡萝卜卷心菜 (150g)	韭菜绿豆芽 (150g)	香菇太湖菜 (150g)	胡萝卜大白菜 (150g)	
	番茄土豆汤 酸奶	菌菇肉丝汤 酸奶	咸菜土豆汤 酸奶	裙带蛋汤 酸奶	
晚餐	上海辣酱 (150g)	酱鸭 (150g)	荠菜肉大馄饨 (150g)	水晶糯米丸子 (150g)	
	大白菜烩丸子 (150g)	青椒肉丝 (150g)		酸辣土豆丝 (150g)	
	洋葱肉丝 (80g)	番茄炒蛋 (150g)		外婆菜豇豆 (150g)	
	炒青菜 (150g)	生菜 (150g)		杭白菜 (150g)	
	紫菜蛋汤	鱼豆腐青菜汤	酸奶	榨菜肉丝汤	

第九周食谱（B餐）

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早餐	鲜汁肉包 (85g)	香菇菜包 (80g)	香辣粉丝包 (80g)	葱油花卷 (80g)	
	蒸饺 (80g)	油条 (100g)	蒸玉米 (1个)	香炸春卷 (150g)	
	番茄鸡蛋面疙瘩 (100g)	豆浆 (100g)	炒河粉 (100g)	酒酿汤圆子 (150g)	
	小米粥 (100g)	皮蛋瘦肉粥 (150g)	白粥 (150g)	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	糖醋排条 (150g)	油豆腐红烧肉 (150g)	韩式炸鸡 (150g)	咸肉菜饭 (150g)	
	胡萝卜黄瓜鸡肉片 (150g)	炖蛋 (150g)	番茄炒蛋 (150g)	肉米粉丝 (150g)	
	咖喱土豆 (150g)	烂糊肉丝 (150g)	豇豆肉丝 (150g)	香炸小酥肉 (150g)	
	胡萝卜卷心菜 (150g)	韭菜绿豆芽 (150g)	香菇太湖菜 (150g)	胡萝卜大白菜 (150g)	
	番茄土豆汤 酸奶	菌菇肉丝汤 酸奶	咸菜土豆汤 酸奶	裙带蛋汤 酸奶	
晚餐	上海辣酱 (150g)	酱鸭 (150g)	荠菜肉大馄饨 (150g)	水晶糯米丸子 (150g)	
	大白菜烩丸子 (150g)	青椒肉丝 (150g)		酸辣土豆丝 (150g)	
	洋葱肉丝 (80g)	番茄炒蛋 (150g)		外婆菜豇豆 (150g)	
	炒青菜 (150g)	生菜 (150g)		杭白菜 (150g)	
	紫菜蛋汤	鱼豆腐青菜汤	酸奶	榨菜肉丝汤	

特色餐:

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
年 级		初中年级 高三年级	高一年级	高二年级	
午 餐		胡萝卜咖喱鸡丁饭 (200g) 香炸鱼排 (150g) 西兰花 (适量) 甜酱瓜 (适量)	胡萝卜咖喱鸡丁饭 (200g) 香炸鱼排 (150g) 西兰花 (适量) 甜酱瓜 (适量)	胡萝卜咖喱鸡丁饭 (200g) 香炸鱼排 (150g) 西兰花 (适量) 甜酱瓜 (适量)	

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

2026.4.24