

学生用餐信息公开

第十周食谱 (A餐)

		星期三	星期四	星期五	星期六
早餐		紫薯包 (85g)	香菇菜包 (80g)	葱油花卷 (80g)	鲜汁肉包 (85g)
		麻球 (150g)	鸡蛋饼 (150g)	玉米 (100g)	淮扬米糕 (80g)
		青菜肉丝米线 (200g)	青菜鸡蛋面 (200g)	小馄饨 (200g)	青菜番茄面疙瘩 (200g)
		小米粥 (200g)	红豆粥 (200g)	白粥 2100g)	杂粮粥 (200g)
		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)	红烧鸡腿 (150g)	红烧狮子头 (150g)
		花菜培根 (150g)	香烤翅根 (150g)	番茄炒蛋 (150g)	大白菜烩什锦丸子 (150g)
		烤肠 (80g)	麻辣豆腐 (150g)	素什锦 (150g)	肉米蒸土豆 (150g)
		豉油油麦菜 (150g)	清炒波菜 (150g)	清炒生菜 (150g)	广东菜心 (150g)
		雪菜土豆汤 酸奶	番茄蛋汤 酸奶	冬瓜汤 酸奶	平菇鸡汤 酸奶
晚餐		糖醋小排 (150g)	腊鸡腿蒸百叶 (150g)	辣三丁 (150g)	
		蛋肉卷 (150g)	花菜肉片 (150g)	雪菜笋丝 (120g)	
		鲜汁鱼豆腐 (150g)	青椒炒蛋 (80g)	面条 (150g)	
		炒青菜 (150g)	杭白菜 (150g)	鸡毛菜 (50g)	
		榨菜蛋汤	紫菜蛋汤		

第十周食谱 (B餐)

		星期三	星期四	星期五	星期六
早餐		紫薯包 (85g)	香菇菜包 (80g)	葱油花卷 (80g)	鲜汁肉包 (85g)
		麻球 (150g)	鸡蛋饼 (150g)	玉米 (100g)	淮扬米糕 (80g)
		青菜肉丝米线 (200g)	青菜鸡蛋面 (200g)	小馄饨 (100g)	青菜番茄面疙瘩 (200g)
		小米粥 (200g)	红豆粥 (200g)	白粥 (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		西柠鸡排 (150g)	咕咾肉 (150g)	老北京炸酱 (150g)	椒盐排条 (150g)
		川香千叶豆腐 (150g)	土豆鸡片 (150g)	芹菜香干肉丝 (150g)	豇豆炒肉丝 (150g)
		番茄炒蛋 (150g)	西葫芦木耳肉丝 (150g)	炖蛋 (150g)	卷心菜鸡蛋粉丝 (150g)
		豉油油麦菜 (150g)	清炒菠菜 (150g)	清炒生菜 (150g)	广东菜心 (150g)
		雪菜土豆汤 酸奶	番茄蛋汤 酸奶	冬瓜汤 酸奶	平菇鸡汤 酸奶
晚餐		糖醋小排 (150g)	腊鸡腿蒸百叶 (150g)	辣三丁 (150g)	
		蛋肉卷 (150g)	花菜肉片 (150g)	雪菜笋丝 (120g)	
		鲜汁鱼豆腐 (150g)	青椒炒蛋 (80g)	面条 (150g)	
		炒青菜 (150g)	杭白菜 (150g)	鸡毛菜 (50g)	
		榨菜蛋汤	紫菜蛋汤	酸奶	

特色餐:

		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		腊味双拼饭 (200g)	腊味双拼饭 (200g)	腊味双拼饭 (200g)	
		广式香肠 (150g)	广式香肠 (150g)	广式香肠 (150g)	
		腊肉 (150g)	腊肉 (150g)	腊肉 (150g)	
		酱菜+西兰花+卤蛋 (适量)	酱菜+西兰花+卤蛋 (适量)	酱菜+西兰花+卤蛋 (适量)	

每餐次三大营养素含量及总能量					
		周三	周四	周五	周六
蛋白质 (克)		29.1	32.4	33.5	28.8
碳水化合物 (克)		32.8	29.2	32.9	31.1
脂肪 (克)		29.7	32.8	27.2	34.1
主食总能量 (kcal)		812	759	835	811

上海音乐学院附属安师实验中学

2026.4.30