

学生用餐信息公开

第十一周食谱 (A 餐)

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早餐	鲜汁肉包 (85g)	红糖馒头 (80g)	香菇菜包 (80g)	香辣粉丝包 (80g)	花卷 (80g)
	玉米 (150g)	意面 (200g)	麻球 (80g)	红糖发糕 (100g)	红薯 (150g)
	青菜汤年糕 (200g)	银耳羹 (200g)	青菜汤面 (200g)	菜汤米线 (200g)	小馄饨 (200g)
	白粥 (200g)	皮蛋瘦肉粥 (200g)	杂粮粥 (200g)	白粥 (200g)	红豆粥 (200g)
	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	方腿土豆咖喱饭 (200g)	红烧狮子头 (80g)	水笋烧肉 (150g)	卤五花肉拌饭 (200g)	青红椒肉柳 (150g)
	韩式炸鸡 (150g)	浓汤鱼豆腐 (150g)	番茄炒蛋 (150g)	兰花豆干 (80g)	香烤翅根 (150g)
	卤蛋 (半个)	土灶蛋饼 (80g)	咖喱牛肉丸 (150g)	卤蛋 (半个)	黄瓜炒蛋 (150g)
	广东菜心 (适量)	韭菜绿豆芽 (150g)	豉油油麦菜 (150g)	西兰花 (适量)	醋溜大白菜 (150g)
	番茄蛋汤 酸奶	菌菇鸡汤 酸奶	冬瓜汤 酸奶	裙带汤 酸奶	木耳蛋花汤 酸奶
晚餐	香炸鳕鱼排 (150g)	糖醋里脊 (150g)	八宝辣酱 (150g)	三杯鸡 (150g)	
	青椒肉丝 (150g)	莴笋肉片 (150g)	咸菜肉丝 (60g)	干锅花菜 (150g)	
	红烧冬瓜 (150g)	香葱蛋卷 (150g)	鸡毛菜 (适量)	番茄炒蛋 (150g)	
	杭白菜 (150g)	广东菜心 (150g)	面条 (120g)	青椒土豆丝 (150g)	
	榨菜蛋汤	紫菜蛋汤	酸奶	白菜丸子汤	

第十一周食谱（B餐）

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早餐	鲜汁肉包 (85g)	红糖馒头 (80g)	香菇菜包 (80g)	香辣粉丝包 (80g)	花卷 (80g)
	玉米 (150g)	意面 (200g)	麻球 (80g)	红糖发糕 (100g)	红薯 (150g)
	青菜汤年糕 (200g)	银耳羹 (200g)	青菜汤面 (200g)	菜汤米线 (200g)	小馄饨 (200g)
	白粥 (200g)	皮蛋瘦肉粥 (200g)	杂粮粥 (200g)	白粥 (200g)	红豆粥 (200g)
	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	糖醋排条 (150g)	卤五花肉拌饭 (200g)	红烧鸭腿 (150g)	宫保鸡丁 (150g)	方腿土豆咖喱饭 (200g)
	外婆菜炒蛋 (150g)	兰花豆干 (80g)	烂糊肉丝 (150g)	番茄炒蛋 (150g)	韩式炸鸡 (150g)
	麻婆豆腐 (150g)	卤蛋 (半个)	肉米蒸土豆 (150g)	肉米蒸冬瓜 (150g)	卤蛋 (半个)
	香菇太湖菜 (150g)	西兰花 (适量)	豉油麦菜 (150g)	广东菜心 (150g)	广东菜心 (适量)
	番茄蛋汤 酸奶	菌菇鸡汤 酸奶	冬瓜汤 酸奶	裙带汤 酸奶	木耳蛋花汤 酸奶
晚餐	山药小排 (150g)	韩式炸鸡 (150g)	糖醋里脊 (150g)	八宝辣酱 (150g)	
	洋葱肉丝 (150g)	莴笋肉片 (150g)	花菜肉片 (150g)	榨肉丝 (150g)	
	红烧冬瓜 (150g)	黄瓜炒蛋 (150g)	青椒土豆丝 (150g)	鸡毛菜 (150g)	
	杭白菜 (150g)	广东菜心 (150g)	蚝油生菜 (150g)	面条 (150g)	
	榨菜蛋汤	紫菜蛋汤	番茄蛋汤	酸奶	

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