

学生用餐信息公开

第十二周食谱（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)	杂粮包 (80g)	鲜汁肉包 (80g)
	三鲜蒸饺 (150g)	白糖桂花糕 (200g)	意面 (200g)	烧卖 (200g)	油条 (150g)
	青菜鸡蛋汤面 (200g)	鸭血粉丝汤 (200g)	菜汤年糕 (200g)	菜汤小圆子 (200g)	豆浆 (200g)
	白粥 (200g)	杂粮粥 (200g)	红豆粥 (200g)	白粥 (200g)	蔬菜粥 (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	意面 (200g)	叉烧 (150g)	香烤翅根 (150g)	烤鸭 (150g)	红烧狮子头 (150g)
	盐酥鸡块 (150g)	卤水豆腐 (150g)	外婆菜豇豆 (150g)	日式照烧肉柳 (150g)	莴笋肉片 (150g)
	番茄炒蛋 (150g)	玉米粒 (50g)	炖蛋 (150g)	广东菜心 (100g)	番茄炒蛋 (150g)
	香菇太湖菜 (150g)	青豆粒 (50g)	胡萝卜木耳大白菜 (150g)		清炒菠菜 (150g)
	冬瓜汤 冰红茶	咸菜土豆 酸奶	菌菇鸡汤 酸奶	卷心菜油豆腐汤 酸奶	土豆番茄汤 酸奶
晚餐	香炸鸡排 (150g)	酸菜鱼 (150g)	鹌鹑蛋红烧肉 (150g)	香炸鳕鱼排 (150g)	
	腊味荷兰豆 (150g)	浓汁鱼豆腐 (150g)	青椒炒蛋 (150g)	肉片西兰花 (150g)	
	莴笋肉片 (150g)	番茄炒蛋 (150g)	红烧冬瓜 (150g)	青椒土豆丝 (150g)	
	蒜蓉生菜 (150g)	杭白菜 (150g)	青菜 (150g)	菠菜 (150g)	
	紫菜蛋汤	青菜肉丝汤	榨菜肉丝蛋汤	番茄蛋汤	

第十二周食谱（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)	杂粮包 (80g)	鲜汁肉包 (80g)
	三鲜蒸饺 (150g)	白糖桂花糕 (200g)	意面 (200g)	烧卖 (200g)	油条 (150g)
	青菜鸡蛋汤面 (200g)	鸭血粉丝汤 (200g)	菜汤年糕 (200g)	菜汤小圆子 (200g)	豆浆 (200g)
	白粥 (200g)	杂粮粥 (200g)	红豆粥 (200g)	白粥 (200g)	蔬菜粥 (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	意面 (200g)	椰香咖喱鸡 (150g)	烤鸭 (150g)	糖醋排条 (150g)	叉烧 (150g)
	烤肠 (150g)	卷心菜肉丝粉丝 (150g)	日式照烧肉柳 (150g)	豇豆肉丝 (150g)	卤水豆腐 (150g)
	烩三鲜 (150g)	肉米蒸冬瓜 (150g)	广东菜心 (100g)	花菜木耳红肠 (150g)	玉米粒 (50g)
	香菇太湖菜 (150g)	广东菜心 (150g)		韭菜绿豆芽 (150g)	青豆粒 (50g)
	冬瓜汤 香蕉	咸菜土豆 酸奶	菌菇鸡汤 酸奶	卷心菜油豆腐汤 酸奶	土豆番茄汤 酸奶
晚餐	香炸鸡排 (150g)	酸菜鱼 (150g)	鹌鹑蛋红烧肉 (150g)	香炸鳕鱼排 (150g)	
	腊味荷兰豆 (150g)	浓汁鱼豆腐 (150g)	青椒炒蛋 (150g)	肉片西兰花 (150g)	
	莴笋肉片 (150g)	番茄炒蛋 (150g)	红烧冬瓜 (150g)	青椒土豆丝 (150g)	
	蒜蓉生菜 (150g)	杭白菜 (150g)	青菜 (150g)	菠菜 (150g)	
	紫菜蛋汤	青菜肉丝汤	榨菜肉丝蛋汤	番茄蛋汤	

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)	28.5	31.4	31.5	28.3	32.1
碳水化合物(克)	26.8	31.5	34.6	27.1	29.6
脂肪(克)	32.2	25.6	32.4	34.9	30.4
主食总能量(kcaj)	765	857	829	796	835