

学生用餐信息公开

第十三周食谱 (A 餐)

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早餐	刀切馒头 (85g)	荠菜鸡蛋薄皮包 (80g)	玉米馒头 (80g)	香菇菜包 (80g)	鲜汁肉包 (85g)
	鸡蛋饼 (150g)	淮扬米糕 (80g)	烧卖 (80g)	油条 (150g)	春卷 (80g)
	青菜番茄汤面 (200g)	胡辣汤 (200g)	菜汤年糕 (200g)	豆浆 (200g)	银耳羹 (200g)
	白粥 (200g)	红豆粥 (200g)	白粥 (200g)	蔬菜粥 (200g)	小米粥 (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	广式腊肠 (150g)	红烧鸡腿 (150g)	红烧狮子头 (150g)	香烤午餐肉 (150g)	鹌鹑蛋红烧肉 (150g)
	肉燥 (150g)	花菜肉片 (150g)	芹菜肉丝 (150g)	肉燥 (150g)	番茄炒蛋 (150g)
	西兰花 (60g)	肉汁萝卜 (150g)	炖蛋 (150g)	广东菜心 (60g)	土豆蒸肉米 (150g)
	卤蛋 (半个)	香菇太湖菜 (150g)	广东菜心 (150g)	卤蛋 (半个)	胡萝卜大白菜 (150g)
	冬瓜木耳汤 酸奶	番茄土豆汤 酸奶	裙带蛋汤 香蕉	番茄蛋汤 酸奶	平菇鸡汤 酸奶
晚餐	红烧鸭腿 (150g)	香炸盐酥鸡 (150g)	辣酱 (150g)	菌菇卤肉 (150g)	
	外婆菜豇豆 (150g)	麻辣豆腐 (150g)	咸菜肉丝 (80g)	番茄炒蛋 (150g)	
	肉末粉丝 (150g)	青椒肉丝土豆丝 (150g)	鸡毛菜 (150g)	莴笋肉片 (150g)	
	清炒青菜 (150g)	广东菜心 (150g)	面条 (150g)	清炒菠菜 (150g)	
	榨菜蛋汤	白菜豆腐汤	酸奶	紫菜蛋汤	

第十三周食谱（B餐）

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早餐	刀切馒头 (85g)	荠菜鸡蛋薄皮包 (80g)	玉米馒头 (80g)	香菇菜包 (80g)	鲜汁肉包 (85g)
	鸡蛋饼 (150g)	淮扬米糕 (80g)	烧卖 (80g)	油条 (150g)	春卷 (80g)
	青菜番茄汤面 (200g)	胡辣汤 (200g)	菜汤年糕 (200g)	豆浆 (200g)	银耳羹 (200g)
	白粥 (200g)	红豆粥 (200g)	白粥 (200g)	蔬菜粥 (200g)	小米粥 (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	百叶结烧肉 (150g)	香烤午餐肉 (150g)	香炸鸡排 (150g)	咖喱土豆鸡块 (150g)	广式腊肠 (150g)
	黄瓜炒蛋 (150g)	肉燥 (150g)	番茄炒蛋 (150g)	葱油百叶包 (150g)	肉燥 (150g)
	葱油老南瓜 (150g)	广东菜心 (60g)	烂糊胡萝卜肉丝 (150g)	外婆菜豇豆 (150g)	西兰花 (60g)
	韭菜绿豆芽 (150g)	卤蛋 (半个)	广东菜心 (150g)	菠菜 (150g)	卤蛋 (半个)
	冬瓜木耳汤 酸奶	番茄土豆汤 酸奶	裙带蛋汤 香蕉	番茄蛋汤 酸奶	平菇鸡汤 酸奶
晚餐	红烧鸭腿 (150g)	香炸盐酥鸡 (150g)	辣酱 (150g)	菌菇卤肉 (150g)	
	外婆菜豇豆 (150g)	麻辣豆腐 (150g)	咸菜肉丝 (80g)	番茄炒蛋 (150g)	
	肉末粉丝 (150g)	青椒肉丝土豆丝 (150g)	鸡毛菜 (150g)	莴笋肉片 (150g)	
	清炒青菜 (150g)	广东菜心 (150g)	面条 (150g)	清炒菠菜 (150g)	
	榨菜蛋汤	白菜豆腐汤	酸奶	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

上海音乐学院附属安师实验中学

2026.5.22