

学生用餐信息公开

第十四周食谱 (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)	梅干菜包 (80g)	花卷 (80g)
	蒸饺 (80g)	烧卖 (120g)	淮扬米糕 (80g)	麻球 (60g)	玉米 (150g)
	青菜汤年糕 (200g)	青菜面汤 (200g)	番茄面疙瘩 (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	红烧狮子头 (80g)	韩国拌饭 (200g)	水笋烧肉 (150g)	黄焖鸡块 (150g)	咸肉菜饭 (150g)
	椒盐排条 (150g)	绿豆芽+胡萝卜 (适量)	麻婆豆腐 (150g)	平菇肉片 (150g)	韩式炸鸡 (80g)
	番茄炒蛋 (150g)	香菇+西兰花 (适量)	卷心菜炒粉丝 (150g)	炖蛋 (150g)	烤肠 (80g)
	豉油油麦菜 (150g)	鸡肉丝+海苔碎 (适量)	香菇青菜 (150g)	广东菜心 (150g)	炒素 (150g)
	冬瓜木耳汤 酸奶	菌菇鸡汤 酸奶	番茄蛋汤 酸奶	裙带汤 酸奶	丸子白菜汤 冰红茶
晚餐	红烧鸡腿 (150g)	糖醋里脊 (150g)	肉酱 (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	

第十四周食谱（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)	梅干菜包 (80g)	花卷 (80g)
	蒸饺 (80g)	烧卖 (120g)	淮扬米糕 (80g)	麻球 (60g)	玉米 (150g)
	青菜汤年糕 (200g)	青菜面汤 (200g)	番茄面疙瘩 (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	台湾卤肉 (150g)	宫保鸡丁 (150g)	青红椒肉柳 (150g)	韩国拌饭 (200g)	咸肉菜饭 (150g)
	蚝油双菇 (150g)	番茄炒蛋 (150g)	香烤翅根 (150g)	绿豆芽+胡萝卜 (适量)	韩式炸鸡 (80g)
	烂糊肉丝 (150g)	肉米蒸冬瓜 (150g)	芹菜香干 (150g)	香菇+西兰花 (适量)	烤肠 (80g)
	豉油油麦菜 (150g)	菠菜 (150g)	香菇青菜 (150g)	鸡肉丝+海苔碎 (适量)	炒素 (150g)
	冬瓜木耳汤 酸奶	菌菇鸡汤 酸奶	番茄蛋汤 酸奶	裙带菜汤 酸奶	丸子白菜汤 冰红茶
晚餐	红烧鸡腿 (150g)	糖醋里脊 (150g)	肉酱 (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	

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