

学 生 营 养 午 餐 食 谱

12月02日---12月06日

星期一	A套：鱼香肉丝 肉丝100克、胡萝卜25克、香烤蛋包1个 大蒜仁1克	香烤蛋包	杭白菜 杭白菜125克	番茄土豆汤 番茄10克、 土豆20克
	B套：锦绣虾仁 虾仁75克、青豆40克、 胡萝卜10克	肉糜豆腐 肉酱20克、 豆腐100克	杭白菜 杭白菜125克	番茄土豆汤 番茄10克、 土豆20克
星期二	A套：狮子头 肉圆2个	海鲜菇肉丝毛豆 肉丝20克、海鲜菇60克、 毛豆米20克	青菜 青菜125克	肉丝黄豆汤 肉丝5克、 大黄豆8克
	B套：雪花鸡柳 雪花鸡柳100克	炒酱 肉丁20克、土豆75克、 香干1/2块	青菜 青菜125克	肉丝黄豆汤 肉丝5克、 大黄豆8克
星期三	A套：奥尔良鸭腿肉 奥尔良鸭腿肉1块	番茄炒蛋 番茄70克、 草鸡蛋1个	白菜豆腐皮 白菜90克、 豆腐皮5克	骨头萝卜汤 汤骨25克、 白萝卜30克
	B套：锅包肉 锅包肉120克	黄瓜肉片 肉片20克、 去皮黄瓜100克	白菜豆腐皮 白菜90克、 豆腐皮5克	骨头萝卜汤 汤骨25克、 白萝卜30克
星期四	A套：牛肉炖土豆 牛肉75克、 土豆50克	面筋塞肉*2 面筋塞肉2个	三色杂菜 青豆40克、粟米40克、 胡萝卜20克	番茄蛋花汤 番茄10克、 草鸡蛋1/6个
	B套：糖醋鱼块 带皮巴沙鱼块2块	烂糊肉丝 肉丝20克、 白菜100克	三色杂菜 青豆40克、粟米40克、 胡萝卜20克	番茄蛋花汤 番茄10克、 草鸡蛋1/6个
星期五	A套：意大利面 意大利面80克、 意大利面酱50克、番茄40克、 红培根20克、洋葱30克	鸡腿 鸡腿1个	卷心菜胡萝卜 卷心菜80克、 胡萝卜20克	扁尖冬瓜汤 扁尖5克、 去皮冬瓜30克
	B套：意大利面 意大利面80克、 意大利面酱50克、番茄40克、 红培根20克、洋葱30克	葱烤大排 大排1块	卷心菜胡萝卜 卷心菜80克、 胡萝卜20克	扁尖冬瓜汤 扁尖5克、 去皮冬瓜30克

学 生 营 养 午 餐 食 谱

12月02日---12月06日

星期一	鱼香肉丝	香烤蛋包	杭白菜	番茄土豆汤	米饭	油	总计
					125克	10克	
热量（千卡）	206.0	139.2	17.5	24.5	145.0	88.4	620.6
蛋白质（克）	18.5	13.0	1.8	0.9	3.3	0.0	37.5
脂肪（克）	13.1	6.2	0.4	0.2	0.3	10.0	30.2
碳水化合物（克）	5.1	7.8	3.0	5.6	32.0	0.0	53.5

星期二	狮子头	海鲜菇肉丝毛	青菜	肉丝黄豆汤	米饭	油	总计
					125克	10克	
热量（千卡）	220.6	78.2	39.0	38.3	145.0	88.4	609.5
蛋白质（克）	13.4	7.3	1.8	3.7	3.3	0.0	29.5
脂肪（克）	18.2	3.9	2.1	2.0	0.3	10.0	36.5
碳水化合物（克）	0.9	4.2	4.0	1.6	32.0	0.0	42.7

星期三	奥尔良鸭腿	番茄炒蛋	白菜豆腐皮	骨头萝卜汤	米饭	油	总计
					125克	10克	
热量（千卡）	241.7	111.3	50.5	19.1	145.0	88.4	656
蛋白质（克）	25.7	14.2	2.8	2.2	3.3	0.0	48.2
脂肪（克）	7.9	9	2.8	0.7	0.3	10.0	30.7
碳水化合物（克）	16.5	6.1	4.2	1.4	32.0	0.0	60.2

星期四	牛肉炖土豆	面筋塞肉*2	三色杂菜	番茄蛋花汤	米饭	油	总计
					125克	10克	
热量（千卡）	297.0	140.0	109.0	27.0	145.0	88.4	806.4
蛋白质（克）	12.0	18.2	6.9	1.6	3.3	0.0	42
脂肪（克）	24.0	0.7	3.4	1.9	0.3	10.0	40.3
碳水化合物（克）	8.9	14.7	14.4	1.3	32.0	0.0	71.3

星期五	意大利面	鸡腿	卷心菜胡萝卜	扁尖冬瓜汤		油	总计
						10克	
热量（千卡）	351.0	208.2	32.0	6.6		88.4	686.2
蛋白质（克）	11.9	18.4	1.6	0.4		0.0	32.3
脂肪（克）	0.1	15.0	0.3	0.1		10.0	25.5
碳水化合物（克）	75.8	0.0	7.0	1.2		0.0	84

学 生 营 养 午 餐 食 谱

12月02日---12月06日

星期一	锦绣虾仁	肉糜豆腐	杭白菜	番茄土豆汤	米饭	油	总计
					125克	10克	
热量（千卡）	98.5	118.6	17.5	24.5	145.0	88.4	492.5
蛋白质（克）	12.5	10.5	1.8	0.9	3.3	0.0	29
脂肪（克）	3.2	7.4	0.4	0.2	0.3	10.0	21.5
碳水化合物（克）	2.7	3.4	3.0	5.6	32.0	0.0	46.7

星期二	雪花鸡柳	炒酱	青菜	肉丝黄豆汤	米饭	油	总计
					125克	10克	
热量（千卡）	143.0	116.8	39.0	38.3	145.0	88.4	570.5
蛋白质（克）	8.6	9.6	1.8	3.7	3.3	0.0	27
脂肪（克）	1.1	4.8	2.1	2.0	0.3	10.0	20.3
碳水化合物（克）	24.0	14.9	4.0	1.6	32.0	0.0	76.5

星期三	锅包肉	黄瓜肉片	白菜豆腐皮	骨头萝卜汤	米饭	油	总计
					125克	10克	
热量（千卡）	183.7	54	50.5	19.1	145.0	88.4	540.7
蛋白质（克）	17.3	4.4	2.8	2.2	3.3	0.0	30
脂肪（克）	4.8	2.8	2.8	0.7	0.3	10.0	21.4
碳水化合物（克）	17.5	3.1	4.2	1.4	32.0	0.0	58.2

星期四	糖醋鱼块	烂糊肉丝	三色杂菜	番茄蛋花汤	米饭	油	总计
					125克	10克	
热量（千卡）	167.5	83	109.0	27.0	145.0	88.4	619.9
蛋白质（克）	17.4	5.4	6.9	1.6	3.3	0.0	34.6
脂肪（克）	11.0	5.2	3.4	1.9	0.3	10.0	31.8
碳水化合物（克）	0.0	4.7	14.4	1.3	32.0	0.0	52.4

星期五	意大利面	葱烤大排	卷心菜胡萝卜	扁尖冬瓜汤	炒饭	油	总计
					125克	10克	
热量（千卡）	351.0	143.0	32.0	6.6	196.0	88.4	817
蛋白质（克）	11.9	20.3	1.6	0.4	5.7	0.0	39.9
脂肪（克）	0.1	6.2	0.3	0.1	4.0	10.0	20.7
碳水化合物（克）	75.8	1.5	7.0	1.2	34.3	0.0	119.8

	永宁街校区		大吉路校区	
陪餐时间	陪餐老师	陪餐班级	陪餐老师	陪餐班级
2024.12.2 周一	朱燕华	三1	吴玉婷	三7
2024.12.3 周二	翟怡雯	三2	周懿颢	四5
2024.12.4 周三	夏琳	三3	叶琴	四6
2024.12.5 周四	黄燕	三4	万晓岚	四7
2024.12.6 周五	邱莉娅	四1	刘焱	五5