

学 生 营 养 午 餐 食 谱

02月17日---02月21日

星期一	A套:	鱼香肉丝	香烤蛋包	大白菜	番茄土豆汤	
		肉丝80克、胡萝卜25克、 大蒜仁1克	香烤蛋包1个	大白菜125克	番茄10克、 土豆20克	
	B套:	奥尔良鸭腿	肉糜粉丝	大白菜	番茄土豆汤	
		奥尔良鸭腿1个	肉酱20克、 山芋粉丝20克	大白菜125克	番茄10克、 土豆20克	
星期二	A套:	葱烤大排	青豆香干肉丁	卷心菜胡萝卜	骨头黄豆汤	
		大排1块	肉丁20克、青豆50克、 香干1块	卷心菜80克、 胡萝卜20克	汤骨25克、 大豆8克	
	B套:	茄汁鸡柳	海带肉丝	卷心菜胡萝卜	骨头黄豆汤	
		鸡柳100克	肉丝20克、海带丝80克	卷心菜80克、 胡萝卜20克	汤骨25克、 大豆8克	
星期三	A套:	小酥肉	面筋塞肉*2	肉汁萝卜	油豆腐粉丝汤	咸肉菜饭
		小酥肉100克	面筋塞肉2个	肉酱10克、 白萝卜100克	油豆腐15克、 粉丝5克	咸肉片10克、 青菜50克
	B套:	糟香鱼片	番茄炒蛋	肉汁萝卜	油豆腐粉丝汤	咸肉菜饭
		鱼片100克、 青豆25克	番茄70克、 草鸡蛋1个	肉酱10克、 白萝卜100克	油豆腐15克、 粉丝5克	咸肉片10克、 青菜50克
星期四	A套:	牛肉炖土豆	黄瓜肉片	青甘蓝	鸡茸粟米蛋花羹	
		牛肉75克、 土豆50克	肉片20克、 黄瓜80克	青甘蓝100克	鸡糜5克、粟米10克、 草鸡蛋1/6个	
	B套:	酱爆肉丁	烂糊肉丝	青甘蓝	鸡茸粟米蛋花羹	
		肉丁100克、 杏鲍菇25克	肉丝20克、 白菜100克	青甘蓝100克	鸡糜5克、粟米10克、 草鸡蛋1/6个	
星期五	A套:	意大利面	鸡腿	三色菜	咸肉冬瓜汤	
		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1个	青豆40克、粟米40克、 胡萝卜20克	咸肉5克 去皮冬瓜30克	
	B套:	意大利面	玉米片虾排	三色菜	咸肉冬瓜汤	
		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	玉米片虾排1块	青豆40克、粟米40克、 胡萝卜20克	咸肉5克 去皮冬瓜30克	

学 生 营 养 午 餐 食 谱

02月17日---02月21日

星期	菜名	菜名	菜名	菜名	米饭	油	总计
星期一	鱼香肉丝	香烤蛋包	大白菜	番茄土豆汤	125克	10克	
热里(千卡)	104.0	139.0	24.0	20.0	144.0	88.4	519.4
蛋白质(克)	11.0	13.0	2.1	0.6	3.2	0.0	29.9
脂肪(克)	4.7	6.2	0.0	0.0	0.3	10.0	21.2
碳水化合物(克)	4.4	7.8	3.9	4.5	32.5	0.0	53.1
星期二	葱烤大排	青豆香干肉丁	卷心菜胡萝卜	骨头黄豆汤	125克	10克	
热里(千卡)	261.0	147.0	26.0	72.0	144.0	88.4	738.4
蛋白质(克)	18.3	13.3	1.4	7.0	3.2	0.0	43.2
脂肪(克)	20.4	6.9	0.0	4.3	0.3	10.0	41.9
碳水化合物(克)	1.7	8.0	5.2	1.5	32.5	0.0	48.9
星期三	小酥肉	面筋塞肉*2	肉汁萝卜	油豆腐粉丝汤	125克	10克	
热里(千卡)	188.0	149.0	59.0	63.0	198.0	88.4	745.4
蛋白质(克)	11.3	7.6	2.1	3.1	5.8	0.0	29.9
脂肪(克)	9.2	11.9	3.8	3.0	4.1	10.0	42.0
碳水化合物(克)	15	3.3	4.2	6.1	34.0	0.0	62.6
星期四	牛肉炖土豆	黄瓜肉片	青甘蓝	鸡茸粟米蛋花羹	125克	10克	
热里(千卡)	110.0	35.0	19.0	29.0	144.0	88.4	425.4
蛋白质(克)	9.5	3.3	0.9	2.5	3.2	0.0	19.4
脂肪(克)	1.8	1.3	0.0	1.2	0.3	10.0	14.6
碳水化合物(克)	13.9	2.5	4.0	2.2	32.5	0.0	55.1
星期五	意大利面	鸡腿	三色菜	咸肉冬瓜汤		10克	
热里(千卡)	376.0	235.0	106.0	22.0		88.4	827.4
蛋白质(克)	13.7	21.3	6.2	0.9		0.0	42.1
脂肪(克)	4.3	16.9	2.9	1.9		10.0	36.0
碳水化合物(克)	69.6	0.0	13.7	0.6		0.0	83.9

学 生 营 养 午 餐 食 谱

02月17日---02月21日

星期	菜名	菜名	菜名	菜名	米饭	油	总计
星期一	奥尔良鸭腿	肉糜粉丝	大白菜	番茄土豆汤	125克	10克	
热量(千卡)	241.7	148.0	24.0	20.0	144.0	88.4	666.1
蛋白质(克)	25.7	2.6	2.1	0.6	3.2	0.0	34.2
脂肪(克)	7.9	7.6	0.0	0.0	0.3	10.0	25.8
碳水化合物(克)	16.5	17.4	3.9	4.5	32.5	0.0	74.8
星期二	茄汁鸡柳	海带肉丝	卷心菜胡萝卜	骨头黄豆汤	125克	10克	
热量(千卡)	159.0	32.0	26.0	72.0	144.0	88.4	521.4
蛋白质(克)	12.5	3.6	1.4	7.0	3.2	0.0	27.7
脂肪(克)	3.7	1.2	0.0	4.3	0.3	10.0	19.5
碳水化合物(克)	18.8	1.8	5.2	1.5	32.5	0.0	59.8
星期三	糟香鱼片	番茄炒蛋	肉汁萝卜	油豆腐粉丝汤	炒饭	油	总计
					125克	10克	
热量(千卡)	115.0	95.0	59.0	63.0	198.0	88.4	618.4
蛋白质(克)	12	8.2	2.1	3.1	5.8	0.0	31.2
脂肪(克)	6.3	5.5	3.8	3.0	4.1	10.0	32.7
碳水化合物(克)	2.8	3.4	4.2	6.1	34.0	0.0	50.5
星期四	酱爆肉丁	烂糊肉丝	青甘蓝	鸡茸粟米蛋花羹	米饭	油	总计
					125克	10克	
热量(千卡)	126.0	45	19.0	29.0	144.0	88.4	451.4
蛋白质(克)	13.7	4.4	0.9	2.5	3.2	0.0	24.7
脂肪(克)	5.8	1.4	0.0	1.2	0.3	10.0	18.7
碳水化合物(克)	4.9	3.7	4.0	2.2	32.5	0.0	47.3
星期五	意大利面	玉米片虾排	三色菜	咸肉冬瓜汤		油	总计
						10克	
热量(千卡)	376.0	114.0	106.0	22.0		88.4	706.4
蛋白质(克)	13.7	6.7	6.2	0.9		0.0	27.5
脂肪(克)	4.3	3.8	2.9	1.9		10.0	22.9
碳水化合物(克)	69.6	13.2	13.7	0.6		0.0	97.1

	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
2025.2.17 周一	翟怡雯	三2	张叶清	三5
2025.2.18 周二	夏琳	三3	周懿颢	三6
2025.2.19 周三	黄燕	三4	虞静	三7
2025.2.20 周四	邱莉娅	四1	吴玉婷	四5
2025.2.21 周五	王礼民	四2	董庆苗	四6