

上海市浦东新区彭镇中学 学生第2周午餐营养分析

日期： 2024年9月9日——2024年9月14日

星期一	(A套-蹄髈120克 土豆20克) (B套-鸭块130克 香干20克) 莴笋80克 白玉菇10克 鸡蛋40克 油面筋5克 大白菜130克 原味鸡块20克 牛肉10克 香菇5克 鸡蛋5克 娃娃菜30克 笋丝5克 粗粮20克 大米80克 小葱3克 老姜3克 大蒜米3克 面包30克			
星期二	(A套-大排100克) (B套-肉片130克 洋葱10克 青椒10克) 牛肉40克 老豆腐100克 香菇10克 空心菜125克 油面筋塞肉40克 鸡丝30克 海带丝10克 白萝卜30克 大米100克 小葱3克 老姜3克 大蒜米3克 酸奶100克			
星期三	(A套-夹心肉80克 鸡蛋60克) (B套-小酥肉90克 番茄酱10克) 虾仁30克 玉米粒30克 方腿20克 青豆20克 鸡蛋30克 青椒10克 土豆120克 金针菇5克 精肉10克 豆腐40克 荠菜5克 大米100克 小葱3克 老姜3克 大蒜米3克 水果120克			
星期四	(A套-鸭琵琶腿140克) (B套-基围虾80克) 精肉30克 素肠50克 香干50克 鸡毛菜125克 荷包蛋40克 番茄20克 土豆10克 洋葱5克 方腿10克 卷心菜10克 粗粮20克 大米80克 小葱5克 老姜3克 大蒜米3克 饼干40克			
星期五	(A套-鸡边腿块130克 土豆20克) (B套-小肉块100克 土豆20克) 夹心肉40克 白芝麻2克 南瓜100克 卷心菜110克 胡萝卜10克 青椒10克 花卷20克 精肉40克 大白菜10克 蒸粉40克 大米100克 小葱3克 老姜3克 大蒜米3克 酸奶100克			
星期六	(A套-巴沙鱼120克 京葱3克 红椒3克) (B套-丁骨大排80克) 牛肉30克 粉丝60克 青菜115克 蘑菇10克 百叶包肉40克 虾皮3克 紫菜2克 冬瓜40克 大米100克 小葱3克 老姜3克 大蒜米3克 面包70克			
星期一	热量≥730Kcal	蛋白质≥28g	脂肪≤23g	此配餐符合：食物多样、三大产能营养素达标、动物性食物和植物性食物的平衡、酸碱的平衡、粗粮和精细粮的平衡。 建议：晚餐可增加豆制品
	902	38	31	
星期二	热量≥730Kcal	蛋白质≥28g	脂肪≤23g	此配餐符合：食物多样、优质蛋白和植物蛋白的平衡、动物性食物和植物性食物的平衡、深浅蔬菜的平衡。 建议：晚餐可增加水产及薯类
	986	49	38	
星期三	热量≥730Kcal	蛋白质≥28g	脂肪≤23g	此配餐符合：食物多样、优质蛋白和植物蛋白的平衡、动物性食物和植物性食物的平衡、深浅蔬菜的平衡。 建议：晚餐可增加绿叶菜及全谷类
	1147	43	38	
星期四	热量≥730Kcal	蛋白质≥28g	脂肪≤23g	此配餐符合：食物多样、优质蛋白和植物蛋白的平衡、动物性食物和植物性食物的平衡、谷类粗细平衡、深浅蔬菜的平衡。 建议：晚餐可增加水产类
	1052	51	37	
星期五	热量≥730Kcal	蛋白质≥28g	脂肪≤23g	此配餐符合：食物多样、优质蛋白和植物蛋白的平衡、动物性食物和植物性食物的平衡、谷类粗细平衡、深浅蔬菜的平衡。 建议：晚餐可增加豆制品
	981	37	36	
星期六	热量≥730Kcal	蛋白质≥28g	脂肪≤23g	此配餐符合：食物多样、优质蛋白和植物蛋白的平衡、动物性食物和植物性食物的平衡、深浅蔬菜的平衡。 建议：晚餐可增加薯类及根茎类蔬菜
	1148	45	26	

制单： 健康管理部

审核： 耿伟

注：如有变化，按当天菜谱为准

上海谷力餐饮管理有限公司