

上海市彭镇中学 学生第3周午餐营养分析				
日期： 2024年9月18日——2024年9月20日				
中秋节放假				
星期三	(A套-小肉块100克 土豆20克) (B套-牛肉80克 土豆20克) 黄瓜90克 木耳5克 鸡蛋50克 绿豆芽120克 青椒25克 虾饼30克 大白菜30克 豆腐20克 鸡肉20克 面包30克 大米100克 小葱3克 老姜3克 大蒜米3克			
星期四	(A套-鸡排100克) (B套-基围虾80克) 精肉40克 洋葱5克 青椒5克 干页豆腐90克 杭白菜125克 蒸饺40克 精肉20克 金针菇10克 娃娃菜30克 水果120克 大米100克 小葱3克 老姜3克 大蒜米3克			
星期五	(A套-鸭琵琶腿130克) (B套-鸡米花85克 菠萝20克) 鸡丁60克 玉米粒30克 胡萝卜20克 青菜40克 芹菜120克 豆皮30克 夜开花30克 鸡蛋10克 精肉20克 木耳5克 水果120克 大米100克 小葱3克 老姜3克 大蒜米3克			
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：晚餐可增加豆制品及绿叶菜类
	866	48	20	
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
	832	42	28	
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、深浅蔬菜的平衡. 建议：晚餐可增加全麦类
	997	47	27	

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