

上海市浦东新区彭镇中学学生第5周午餐营养分析				
日期： 2024年9月29日——2024年9月30日				
星期一	(A套-大排80克) (B套-小酥肉90克) 番茄90克 鸡蛋30克 小青菜115克 香菇10克 鸡翅根60克 大白菜20克 薄百叶丝10克 精肉10克 木耳2克 大米100克 小葱3克 老姜3克 大蒜米3克 面包30克			
星期二	(A套-奥尔良烤鸭腿120克) (B套-小排120克 土豆20克) 精肉20克 洋葱5克 胡萝卜5克 有机花菜90克 杭白菜125克 蛋饺40克 鸡蛋10克 丝瓜30克 小油块10克 大米100克 小葱3克 老姜3克 大蒜米3克 水果120克			
国庆放假				
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、颜色搭配的平衡。 建议：晚餐可增加水产类
	754	36	22	
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：晚餐可增加全谷类
	768	33	26	
国庆放假				

上海谷力餐饮管理有限公司