

上海市浦东新区彭镇中学 学生第7周午餐营养分析				
日期： 2024年10月14日——2024年10月18日				
星期一	(A套-小肉块80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30克 黄豆芽100克 圆椒15克 胡萝卜10克 虾饼30克 大白菜30克 豆腐20克 鸡肉10克 大米100克 小葱3克 老姜3克 大蒜3克 面包30克			
星期二	(A套-鸡排80克) (B套-基围虾80克) 精肉20克 洋葱5克 青椒5克 千页豆腐90克 杭白菜125克 小肉圆30克 牛肉10克 小油块10克 粉丝10克 鸭血20克 大米100克 小葱3克 老姜3克 大蒜3克 水果120克			
星期三	(A套-鸭琵琶腿130克) (B套-鸡米花85克 菠萝20克) 虾仁20克 玉米粒30克 鸡蛋30克 青豆20克 方腿20克 白萝卜100克 胡萝卜30克 夜开花30克 鸡蛋20克 精肉10克 大米100克 小葱3克 老姜3克 大蒜3克 饼干40克			
星期四	(A套-巴沙鱼120克 京葱3克 红椒3克) (B套-大排80克) 牛肉20克 粉丝50克 油麦菜130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5克 老姜3克 大蒜3克 水果120克			
星期五	(A套-蹄髈块130克 土豆20克) (B套-鸡翅根120克) 莴笋60克 莲藕30克 精肉20克 胡萝卜10克 卷心菜120克 木耳5克 荷包蛋40克 鸡毛菜20克精肉10克 薄百叶丝10克 海鲜菇10克 大米100克 小葱3克 老姜3克 大蒜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、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
	789	41	21	
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
	785	30	25	
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：晚餐可增加绿叶菜类
	981	46	29	
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、深浅蔬菜的平衡。 建议：晚餐可增加薯类
	932	41	23	
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：晚餐可增加豆制品类
	1072	57	32	

上海谷力餐饮管理有限公司