

上海市浦东新区彭镇中学 学生第11周午餐营养分析				
日期： 2024年11月11日——2024年11月15日				
星期一	(A套-小肉块100克 土豆20克) (B套-牛肉100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 大蒜米3克 面包30克			
星期二	(A套-鸡排100克) (B套-基围虾80克) 精肉20克 洋葱5克 青椒5克 干页豆腐100克 杭白菜130克 小肉圆30克 牛肉10克 小油块10克 粉丝10克 鸭血20克 大蒜叶2克 大米100克 小葱3克 老姜3克 大蒜米3克 水果120克			
星期三	(A套-鸭翅根200克) (B套-鸡米花100克 菠萝20克 番茄酱10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130克 土豆30克 番茄20克 精肉10克 大米100克 小葱3克 老姜3克 大蒜米3克 沙琪玛40克			
星期四	(A套-香酥鱼片100克) (B套-大排100克) 牛肉30克 粉丝60克 青菜120克 蘑菇10克 热狗肠38克 大白菜30克 精肉10克 百叶丝10克 大米100克 小葱5克 老姜3克 大蒜米3克 水果120克			
星期五	(A套-蹄膀块130克 土豆20克) (B套-鸡翅根120克) 莴笋70克 莲藕30克 精肉20克 胡萝卜10克 黄芽菜120克 木耳5克 油面筋5克 荷包蛋40克 虾皮3克 紫菜2克 冬瓜50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、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