

上海市浦东新区彭镇中学 学生第12周午餐营养分析

日期： 2024年11月18日——2024年11月22日

星期一	(A套-排骨130克 土豆20克) (B套- 盐酥鸡100克) 西葫芦90克 鸡蛋30克 海鲜菇10克 卷心菜120克 胡萝卜10克 素鸡50克 牛肉10克 香菇10克 青菜20克 笋丝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-蚝油肉片130克 洋葱10克 青椒10克) (B套- 目鱼花130克 洋葱10克 莲藕10克) 夹心肉20克 香菇10克 蒸粉100克 莴笋30克 土豆60克 胡萝卜30克 鸭琵琶腿130克 番茄30克 鸡蛋10克 榨菜10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-琵琶腿130克) (B套-小酥肉100克 番茄酱10克) 夹心肉30克 胡萝卜30克 咸菜60克 绿豆芽120克 青椒10克 芥菜10克 鸡蛋10克 豆腐30克 精肉10克 大米100克 小葱3克 老姜3克 大蒜3克 沙琪玛40克			
星期四	(A套-虾仁50克 鸡蛋50克 玉米粒10克 青豆10克) (B套-四喜丸子70克) 鸡肉30克 土豆50克 豆腐干30克 胡萝卜10克 生菜125克 排条70克 牛肉10克 金针菇10克 白萝卜40克 大米100克 小葱3克 老姜3克 大蒜头3克 水果120克			
星期五	(A套-鸡块130克 杏鲍菇10克 土豆10克) (B套-小肉块100克 小油块20克) 牛肉20克 冬瓜100克 毛豆肉10克 小青菜130克 鱼丸30克 精肉10克 鸡蛋10克 玉米粒30克 胡萝卜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
	912	39	26	
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
	951	48	34	
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
	978	36	36	
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
	915	42	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
	957	38	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