

上海市浦东新区彭镇中学 学生第14周午餐营养分析

日期： 2024年12月2日——2024年12月6日

星期一	(A套-蹄膀130克 土豆20克) (B套-鸭块130克 香干20克) 莴笋90克 白玉菇10克 鸡蛋30克 油面筋5克 大白菜130克 原味鸡块40克 牛肉10克 金针菇5克 笋丝5克 娃娃菜30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-大排100克) (B套-肉片130克 洋葱10克 青椒10克) 牛肉20克 老豆腐110克 黄心菜130克 煎饺40克 鸡肉10克 海带丝10克 白萝卜30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-夹心肉70克 鸡蛋60克) (B套-小酥肉100克 番茄酱10克) 鸡肉30克 胡萝卜20克 玉米粒30克 卷心菜50克 青椒10克 土豆120克 海鲜菇10克 精肉10克 豆腐30克 鸡蛋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-鸭腿220克) (B套-基围虾80克 洋葱10克 青椒10克) 精肉20克 西芹50克 莲藕50克 胡萝卜10克 绿豆芽120克 青椒10克 四季鲜肉福包60克 番茄20克 土豆10克 洋葱5克 方腿10克 卷心菜20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-鸡边腿块130克 土豆20克) (B套-小肉块100克 土豆20克) 夹心肉20克 白芝麻2克 南瓜110克 橄榄菜110克 胡萝卜10克 青椒10克 鱼丸50克 精肉10克 大白菜20克 蒸粉30克 大蒜叶2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
	902	42	27	
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
	820	38	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
	1108	40	39	
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
	912	32	20	
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
	990	44	22	

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