

上海市浦东新区彭镇中学 学生第15周午餐营养分析

日期： 2024年12月9日——2024年12月13日

|     |                                                                                                                                 |         |        |                                                                    |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------|--------------------------------------------------------------------|
| 星期一 | (A套-小肉块100克 土豆20克) (B套-鸭块120克 白萝卜20克) 黄瓜70克 木耳1克 鸡蛋25克 黄豆芽80克 青椒5克 胡萝卜5克 虾饼1个 大白菜20克 豆腐10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15克 洋葱5克 胡萝卜5克 有机花菜80克 杭白菜100克 小肉圆2个 牛肉5克 小油块5克 粉丝5克 鸭血15克 大蒜叶2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110克) (B套-鸡米花80克 菠萝10克 番茄酱5克) 虾仁30克 玉米粒20克 鸡蛋20克 青豆20克 方腿15克 青萝卜90克 胡萝卜5克 土豆20克 番茄10克 精肉5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-香酥鱼片100克) (B套-大排80克) 牛肉15克 粉丝30克 塔菜90克 笋片10克 百叶包肉1个 大白菜20克 精肉5克 金针菇10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-蹄膀块100克 土豆20克) (B套-鸡翅根110克) 莴笋60克 杏鲍菇30克 精肉15克 胡萝卜5克 卷心菜90克 木耳1克 荷包蛋1个 虾皮1克 紫菜1克 冬瓜30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 |
|     | 781                                                                                                                             | 42      | 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        |
|     | 794                                                                                                                             | 31      | 27     |                                                                    |
| 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       |
|     | 951                                                                                                                             | 45      | 26     |                                                                    |
| 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         |
|     | 938                                                                                                                             | 43      | 24     |                                                                    |
| 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：晚餐可增加蛋类         |
|     | 1172                                                                                                                            | 59      | 32     |                                                                    |

制单： 健康管理部

审核： 郭现峰

注：如有变化，按当天菜谱为准

上海谷力餐饮管理有限公司