上海市浦东新区彭镇中学 学生第16周午餐营养分析

日期： 2024年12月16日——2024年12月20日

星期一	(A套-排骨100克 土豆20克) (B套-盐酥鸡90克) 西葫芦70克 鸡蛋25克 海鲜菇5克 黄豆芽70克 粉丝10克 素鸡1个 牛肉5克 香菇5克 大白菜20克 笋丝5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-蚝油肉片100克 洋葱10克 青椒10克) (B套-鱿鱼条100克 洋葱10克 芹菜10克) 夹心肉15克 海鲜菇5克 蒸粉80克 莴笋30克 土豆50克 胡萝卜20克 鸭琵琶腿110克 番茄15克 鸡蛋10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-琵琶腿110克) (B套-小酥肉90克 番茄酱10克) 夹心肉20克 胡萝卜10克 玉米粒20克 卷心菜40克 小青菜100克 荠菜3克 鸡蛋3克 豆腐15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-虾仁60克 鸡蛋30克 玉米粒10克 青豆10克) (B套-四喜丸子70克) 鸡肉20克 土豆40克 豆腐干15克 胡萝卜5克 黄心菜100克 蒜头1克 排条80克 牛肉10克 金针菇3克 白萝卜15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120克 杏鲍菇10克 土豆10克) (B套-小肉块100克 小油块20克) 牛肉15克 冬瓜120克 毛豆肉5克 大白菜100克 鱼丸2个 精肉10克 鸡蛋5克 玉米粒10克 胡萝卜5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
	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： 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