

上海市浦东新区彭镇中学 学生第19周午餐营养分析

日期： 2025年1月6日——2025年1月10日

星期一	(A套-奥尔良鸭腿120克) (B套-小肉块100克 光鹌鹑蛋20克) 鸡丁25克 光土豆40克 豆腐干15克 胡萝卜5克 去皮花生米5克 青菜100克 鱼丸2个 牛肉5克 香菇5克 笋丝5克 鸡蛋5克 鸡毛菜5克 大米120克 小葱3克 老姜3克 大蒜3克 面包30克			
星期二	(A套-鸡块120克 光土豆20克) (B套- 巴沙鱼120克 洋葱5克 芹菜5克) 番茄80克 鸡蛋30克 绿豆芽80克 青圆椒20克 油面筋塞肉1个 精肉5克 豆腐15克 金针菇5克 大米120克 小葱3克 老姜3克 大蒜3克 雪饼30克			
星期三	(A套-椒酱牛堡80克) (B套-鸡米花80克 番茄酱10克) 肉末20克 胡萝卜10克 玉米粒15克 卷心菜20克 青豆20克 鸡蛋15克 塔菜90克 紫菜1克 虾皮1克 冬瓜30克 大米120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40克 木耳0.5克 青豆10克) (B套-四喜丸子70克) 肉末15克 豆腐85克 绿甘蓝90克 胡萝卜5克 木耳0.5克 雪花排条60克 鸡肉15克 白萝卜30克 大米120克 小葱3克 老姜3克 大蒜头3克 饼干40克			
星期五	(A套-鸡琵琶腿120克) (B套-小排100克 光土豆20克) 方腿20克 冬瓜130克 毛豆肉5克 胡萝卜5克 杭白菜100克 素鸡50克 鸡蛋5克 玉米粒15克 虾仁5克 大米120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
	831	36	20	
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：晚餐可增加绿叶类
	913	36	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：晚餐可增加薯类
	923	36	24	
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：晚餐可增加豆制品类
	992	43	32	
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：晚餐可增加全谷类
	957	42	18	

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