

# 上海市浦东新区彭镇中学 学生第20周午餐营养分析

日期： 2025年1月13日——2025年1月17日

星期一	(A套-蹄膀块100克 光土豆20克) (B套-鸡排80克) 莴笋50克 莲藕30克 肉片15克 胡萝卜5克 大白菜100克 油面筋5克 原味鸡块2个 金针菇10克 百叶丝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-小排100克 手指年糕20克) (B套-基围虾80克 洋葱5克 芹菜5克) 牛肉15克 干粉丝30克 青菜100克 小包子1个 番茄20克 鸡蛋5克 大米120克 小葱3克 老姜3克 大蒜3克 饼干30克			
星期三	(A套-鸭琵琶腿120克) (B套-小酥肉90克) 虾仁20克 玉米粒20克 鸡蛋20克 青豆10克 方腿10克 青萝卜90克 胡萝卜10克 精肉丝5克 豆腐20克 荠菜3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	<b>放假</b>			
星期五	<b>放假</b>			
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
	812	42	28	
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
	906	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：晚餐可增加绿叶类
	845	35	23	
星期四	热量≥730Kcal	蛋白质≥28g	脂肪≤23g	
星期五	热量≥730Kcal	蛋白质≥28g	脂肪≤23g	

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