

# 上海市浦东新区彭镇中学 第2周学生菜单

日期	A套餐菜谱	原料	B套餐菜谱	原料
2月24日 星期一	孜然菌菇炒肉片	蚝油肉片100g鸡腿菇20g洋葱5g青椒10g	马桥香干烧鸭块	鸭块100g马桥香干30g
	玉米粒青豆炒肉	玉米粒30g胡萝卜20g青豆20g精肉丁20g	玉米粒青豆炒肉丁	玉米粒30g胡萝卜20g青豆20g精肉丁20g
	清炒广东菜心	广东菜心100g	清炒广东菜心	广东菜心100g
	脆皮啾啾肠	啾啾肠2个	脆皮啾啾肠	啾啾肠2个
	酸奶棒面包	酸奶棒面包1包	酸奶棒面包	酸奶棒面包1包
	白米饭	大米120g	白米饭	大米120g
	裙带菜冬瓜虾皮	冬瓜30g干虾皮1g干裙带菜1g	裙带菜冬瓜虾皮汤	冬瓜30g干虾皮1g干裙带菜1g
日期	A套餐菜谱	原料	B套餐菜谱	原料
2月25日 星期二	香酥无骨鱼柳	香酥鱼片80g	杏鲍菇炒牛肉粒	牛肉粒90g杏鲍菇30g青椒10g红椒5g
	干锅花菜炒肉片	精肉片15g洋葱5g胡萝卜5g有机花菜80g	干锅花菜炒肉片	精肉片15g洋葱5g胡萝卜5g有机花菜80g
	清炒菠菜	菠菜100g	清炒菠菜	菠菜100g
	浓汤爆汁肉丸	撒尿肉丸2个	浓汤爆汁肉丸	撒尿肉丸2个
	旺旺雪饼	旺旺雪饼2包	旺旺雪饼	旺旺雪饼2包
	白米饭	大米120g	白米饭	大米120g
	本帮酸辣汤	豆腐20g香菇5g笋丝5g鸡蛋5g	本帮酸辣汤	豆腐20g香菇5g笋丝5g鸡蛋5g
日期	A套餐菜谱	原料	B套餐菜谱	原料
2月26日 星期三	香卤琵琶腿	琵琶腿120g	葱烤大排	丁骨大排1块小葱3g
	咖喱牛肉炒饭	牛肉末20g玉米粒20g胡萝卜10g青豆20g鸡蛋15g大米120g	咖喱牛肉炒饭	牛肉末20g玉米粒20g胡萝卜10g青豆20g鸡蛋15g大米120g
	蒜泥生菜	生菜100g大蒜米1g	蒜泥生菜	生菜100g大蒜米1g
	煎麸饼干	煎麸饼干2包	煎麸饼干	煎麸饼干2包
	萝卜丝鱼丸汤	白萝卜20g鱼丸10g	萝卜丝鱼丸汤	白萝卜20g鱼丸10g
日期	A套餐菜谱	原料	B套餐菜谱	原料
2月27日 星期四	蹄髈肉烧素鸡	蹄髈100g素鸡30g	黄焖鸡块	鸡块120g土豆30g洋葱5g青椒10g
	木须肉	黄瓜60g精肉片15g鸡蛋10g胡萝卜10g干木耳0.5g	木须肉	黄瓜60g精肉片15g鸡蛋10g胡萝卜10g干木耳0.5g
	青椒绿豆芽	绿豆芽100g青椒10g	青椒绿豆芽	绿豆芽100g青椒10g
	海苔虾饼	海苔虾饼1个	海苔虾饼	海苔虾饼1个
	沙琪玛	沙琪玛2包	沙琪玛	沙琪玛2包
	白米饭	大米120g	白米饭	大米120g
	时蔬菌菇蛋汤	大白菜20g金针菇5g鸡蛋5g	时蔬菌菇蛋汤	大白菜20g金针菇5g鸡蛋5g
日期	A套餐菜谱	原料	B套餐菜谱	原料
2月28日 星期五	三鲜烩肉丸	外婆肉圆80g干肉皮5g白菜20g干木耳0.5g香菇5g	鲜蛋蒸肉饼	鸡蛋30g夹心肉末60g
	鱼香海带丝	海带丝70g夹心肉末15g	鱼香海带丝	海带丝70g夹心肉末15g
	清炒油麦菜	油麦菜100g	清炒油麦菜	油麦菜100g
	酱烧鸭翅根	鸭翅根1个	酱烧鸭翅根	鸭翅根1个
	豆沙面包	豆沙面包1包	豆沙面包	豆沙面包1包
	白米饭	大米120g	白米饭	大米120g
	鸡毛菜肉丝粉丝	精肉丝5g鸡毛菜10g龙口粉丝5g	鸡毛菜肉丝粉丝汤	精肉丝5g鸡毛菜10g龙口粉丝5g
营养分析				
星期一	热量≥730Kcal	蛋白质≥28g	脂肪≤23g	此配餐符合：食物多样、三大产能营养素达标、动物性食物和植物性食物的平衡、酸碱的平衡、粗粮和精细粮的平衡、颜色搭配的平衡。建议：晚餐可增加绿叶菜类
	840	45	19	
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：晚餐可增加水产类
	821	38	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：晚餐可增加豆制品类
	930	41	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、谷类粗细平衡、深浅蔬菜的平衡。建议：晚餐可增加全谷类
	1017	39	39	
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：晚餐可增加叶菜类
	919	36	28	