

上海市浦东新区彭镇中学 第3周学生菜单

日期	A套餐菜谱	原料	B套餐菜谱	原料
3月3日 星期一	香干回锅鸭	鸭块100g香干30g青椒10g洋葱5g	本帮糖醋大排	丁骨大排1块
	胡萝卜花菜炒肉片	有机花菜80g精肉片15g干木耳1g胡萝卜10g	胡萝卜花菜炒肉片	有机花菜80g精肉片15g干木耳1g胡萝卜10g
	清炒时令菜苔	菜苔100g	清炒时令菜苔	菜苔100g
	葱油鱼蛋	鱼蛋2个	葱油鱼蛋	鱼蛋2个
	巧克力餐包	巧克力餐包1包	巧克力餐包	巧克力餐包1包
	白米饭	大米120g	白米饭	大米120g
	肉糜海带汤	精肉末10g海带丝10g	肉糜海带汤	精肉末10g海带丝10g
日期	A套餐菜谱	原料	B套餐菜谱	原料
3月4日 星期二	新疆大盘鸡	鸡块120g光土豆30g洋葱5g青椒10g	黄金炸鱼排	鳕鱼排2块
	鱼香肉丝	精肉丝15g清水笋丝60g干木耳2g胡萝卜20g	鱼香肉丝	精肉丝15g清水笋丝60g干木耳2g胡萝卜20g
	清炒杭白菜	杭白菜100g	清炒杭白菜	杭白菜100g
	荤炒三丁	肉丁30g光土豆10g光莴笋10g	荤炒三丁	肉丁30g光土豆10g光莴笋10g
	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
	番茄冬瓜汤	番茄10g冬瓜20g	番茄冬瓜汤	番茄10g冬瓜20g
日期	A套餐菜谱	原料	B套餐菜谱	原料
3月5日 星期三	梅干菜烧大肉	大肉1块梅干菜10g	盐水大虾	基围虾5只
	意大利肉酱面	意大利面80g夹心肉末30g番茄20g洋葱10g胡萝卜5g西芹5g	意大利肉酱面	意大利面80g夹心肉末30g番茄20g洋葱10g胡萝卜5g西芹5g
	清炒上海青	小青菜100g	清炒上海青	小青菜100g
	煎麸饼干	煎麸饼干2包	煎麸饼干	煎麸饼干2包
	丝瓜肉丝汤	精肉丝5g丝瓜20g	丝瓜肉丝汤	精肉丝5g丝瓜20g
日期	A套餐菜谱	原料	B套餐菜谱	原料
3月6日 星期四	脆藕蒸肉饼	夹心肉末70g莲藕20g玉米粒10g	椰香咖喱鸡块	鸡块120g光土豆30g
	黄瓜木耳炒鸡蛋	黄瓜70g干木耳1g鸡蛋25g胡萝卜10g	黄瓜木耳炒鸡蛋	黄瓜70g干木耳1g鸡蛋25g胡萝卜10g
	大白菜面筋	大白菜100g油面筋3g	大白菜面筋	大白菜100g油面筋3g
	鲜肉蒸饺	鲜肉蒸饺1个	鲜肉蒸饺	鲜肉蒸饺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
	萝卜猪骨汤	排骨15g白萝卜15g	萝卜猪骨汤	排骨15g白萝卜15g
日期	A套餐菜谱	原料	B套餐菜谱	原料
3月7日 星期五	酱爆目鱼花	目鱼花100g洋葱20g芹菜20g	浓汤蛋肉卷	蛋肉卷1只
	番茄西葫芦炒肉片	精肉片15g番茄15g西葫芦80g	番茄西葫芦炒肉片	精肉片15g番茄15g西葫芦80g
	黄豆芽油豆腐	黄豆芽90g油豆腐3g	黄豆芽油豆腐	黄豆芽90g油豆腐3g
	翡翠火腿炒甜玉米	方腿30g玉米粒10g青豆5g胡萝卜5g	翡翠火腿炒甜玉米	方腿30g玉米粒10g青豆5g胡萝卜5g
	椰香面包	椰香面包1包	椰香面包	椰香面包1包
	白米饭	大米120g	白米饭	大米120g
	菌菇鸡汤	鸡块10g平菇20g	菌菇鸡汤	鸡块10g平菇20g
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
	731	34	12	
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
	753	36	12	
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
	847	29	33	
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
	948	29	34	
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
	889	48	17	