

上海市浦东新区彭镇中学 第4周学生菜单

日期	A套餐菜谱	原料	B套餐菜谱	原料
3月10日 星期一	奥尔良鸭腿	奥尔良鸭腿1只	南乳烧大肉	大肉1块干腐竹20g
	芹菜炒鸡柳	芹菜80g上浆鸡柳15g红椒10g	芹菜炒鸡柳	芹菜80g上浆鸡柳15g红椒10g
	葱油萝卜丝	白萝卜100g胡萝卜10g小葱2g	葱油萝卜丝	白萝卜100g胡萝卜10g小葱2g
	台式烤肠	热狗肠1根	台式烤肠	热狗肠1根
	白米饭	大米120g	白米饭	大米120g
	红豆餐包	红豆餐包1个	红豆餐包	红豆餐包1个
	精肉时蔬蒸粉汤	精肉末10g蒸粉20g	精肉时蔬蒸粉汤	精肉末10g蒸粉20g
日期		原料		原料
3月11日 星期二	番茄土豆炖牛肉	牛肉90g番茄10g土豆30g	萝卜烧蹄膀	蹄膀块100g白萝卜30g
	家常豆腐	家常豆腐60g精肉片15g干木耳1g青椒15g	家常豆腐	家常豆腐60g精肉片15g干木耳1g青椒15g
	清炒小青菜	小青菜100g	清炒小青菜	小青菜100g
	夹心鱼饼	夹心鱼饼1个	夹心鱼饼	夹心鱼饼1个
	白米饭	大米120g	白米饭	大米120g
	旺旺雪饼	旺旺雪饼2包	水果	旺旺雪饼2包
	丝瓜鸡蛋汤	丝瓜20g鸡蛋5g	丝瓜鸡蛋汤	丝瓜20g鸡蛋5g
日期		原料		原料
3月12日 星期三	彩虹虾排	彩虹虾排1块	排骨烧年糕	排骨100g手指年糕30g
	夏威夷菠萝炒饭	鸡丁20g光菠萝20g胡萝卜10g玉米粒20g青豆20g大米120g	夏威夷菠萝炒饭	鸡丁20g光菠萝20g胡萝卜10g玉米粒20g青豆20g大米120g
	清炒杭白菜	杭白菜100g	清炒杭白菜	杭白菜100g
	盼盼小面包	盼盼小面包2包	盼盼小面包	盼盼小面包2包
	紫菜豆腐汤	紫菜1g豆腐20g	紫菜豆腐汤	紫菜1g豆腐20g
日期		原料		原料
3月13日 星期四	茄汁锅包肉	锅包肉80g番茄酱5g	野山笋焖鸭块	鸭块100g雷笋30g
	香菇冬瓜贡丸	冬瓜130g贡丸15g香菇10g	香菇冬瓜贡丸	冬瓜130g贡丸15g香菇10g
	胡萝卜炒牛心菜	牛心菜100g胡萝卜10g	胡萝卜炒牛心菜	牛心菜100g胡萝卜10g
	浓汤鱼面筋	鱼面筋2个	浓汤鱼面筋	鱼面筋2个
	白米饭	大米120g	白米饭	大米120g
	酸奶棒面包	酸奶棒面包1包	酸奶棒面包	酸奶棒面包1包
	火腿青菜鸡蛋汤	方腿10g青菜15g鸡蛋5g	火腿青菜鸡蛋汤	方腿10g青菜15g鸡蛋5g
日期		原料		原料
3月14日 星期五	百叶结烧肉	小肉块100g百叶结30g	台式三杯鸡	鸡块110g沙葛30g九层塔1g大蒜头2g
	烂糊肉丝	大白菜100g精肉丝15g鲜香菇5g胡萝卜10g	烂糊肉丝	大白菜100g精肉丝15g鲜香菇5g胡萝卜10g
	清炒油麦菜	油麦菜100g	清炒油麦菜	油麦菜100g
	肉糜荷包蛋	夹心肉末10g荷包蛋1个	肉糜荷包蛋	夹心肉末10g荷包蛋1个
	白米饭	大米120g	白米饭	大米120g
	菠萝面包	菠萝面包1包	菠萝面包	菠萝面包1包
	酒酿小圆子	酒酿10g小圆子15g鸡蛋5g	酒酿小圆子	酒酿10g小圆子15g鸡蛋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
	861	33	25	
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
	918	43	22	
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
	823	27	11	
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
	864	30	21	
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
	998	43	32	