

上海市浦东新区彭镇中学 第5周学生菜单

日期	A套餐菜谱	原料	B套餐菜谱	原料
3月17日 星期一	杏鲍菇炒牛肉粒	牛肉粒90g杏鲍菇30g青椒10g红椒5g	黄焖鸡块	鸡块110g光土豆30g洋葱5g青椒10g
	西红柿炒鸡蛋	西红柿80g鸡蛋30g	西红柿炒鸡蛋	西红柿80g鸡蛋30g
	秋木耳炒甘蓝菜	甘蓝菜70g干木耳0.5g胡萝卜10g	秋木耳炒甘蓝菜	甘蓝菜70g干木耳0.5g胡萝卜10g
	百叶包肉	百叶包肉1个	百叶包肉	百叶包肉1个
	白米饭	大米120g	白米饭	大米120g
	红豆餐包	红豆餐包1包	红豆餐包	红豆餐包1包
	冬瓜贡丸汤	冬瓜30g贡丸10g	冬瓜贡丸汤	冬瓜30g贡丸10g
日期		原料		原料
3月18日 星期二	香煎牛肉饼	牛堡1个	鲜肉蒸蛋饼	鸡蛋30g夹心肉末60g
	青笋炒鸭肉片	净莴笋70g胡萝卜10g蚝油肉片20g	青笋炒鸭肉片	净莴笋70g胡萝卜10g蚝油肉片20g
	香菇小青菜	青菜100g香菇5g	香菇小青菜	青菜100g香菇5g
	肉糜小素鸡	小素鸡1块肉糜10g	肉糜小素鸡	小素鸡1块肉糜10g
	白米饭	大米120g	白米饭	大米120g
	旺旺雪饼	旺旺雪饼2包	旺旺雪饼	旺旺雪饼2包
	菌菇鸭汤	平菇10g鸭块10g	菌菇鸭汤	平菇10g鸭块10g
日期		原料		原料
3月19日 星期三	红烧肉烧土豆	小肉块100g光土豆30g	葱香无骨鱼	巴沙鱼120g小葱2g
	咖喱牛肉炒饭	牛肉20g玉米粒15g胡萝卜10g青豆20g鸡蛋15g大米120g	咖喱牛肉炒饭	牛肉20g玉米粒15g胡萝卜10g青豆20g鸡蛋15g大米120g
	胡萝卜西兰花	西兰花80g胡萝卜20g	胡萝卜西兰花	西兰花80g胡萝卜20g
	盼盼小面包	盼盼小面包2包	盼盼小面包	盼盼小面包2包
	紫菜虾皮鸡蛋汤	紫菜1g虾皮1g鸡蛋5g	紫菜虾皮鸡蛋汤	紫菜1g虾皮1g鸡蛋5g
日期		原料		原料
3月20日 星期四	红烧狮子头	狮子头1个	香卤琵琶腿	琵琶腿120g
	鲜蔬虾皮蒸水蛋	鸡蛋40g西兰花10g虾皮1g胡萝卜5g	鲜蔬虾皮蒸水蛋	鸡蛋40g西兰花10g虾皮1g胡萝卜5g
	清炒杭白菜	杭白菜100g	清炒杭白菜	杭白菜100g
	黑椒上校鸡块	原味鸡块2块	黑椒上校鸡块	原味鸡块2块
	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
	西湖牛肉羹	牛肉5g香菇5g笋丝5g鸡蛋5g	西湖牛肉羹	牛肉5g香菇5g笋丝5g鸡蛋5g
日期		原料		原料
3月21日 星期五	彩椒炒猪柳	猪柳100g青圆椒30g红椒10g	马桥香干烧鸭块	鸭块100g马桥香干30g
	干叶豆腐炒肉片	干叶豆腐60g纯精肉片15g青椒10g洋葱5g	干叶豆腐炒肉片	干叶豆腐60g纯精肉片15g青椒10g洋葱5g
	青椒土豆丝	光土豆90g青椒10g	青椒土豆丝	光土豆90g青椒10g
	家烧手工大蛋饺	蛋饺1个	家烧手工大蛋饺	蛋饺1个
	白米饭	大米120g	白米饭	大米120g
	菠萝面包	菠萝面包1个	菠萝面包	菠萝面包1个
	罗宋汤	光土豆10g番茄15g精肉末5g卷心菜5g	罗宋汤	光土豆10g番茄15g精肉末5g卷心菜5g

营养分析

日期	热量	蛋白质	脂肪	备注
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
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
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
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
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