

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 |
|--------------|------------|-------------------------------------|----------|--|
| 9月15日 星期一 | 香干回锅鸭 | 鸭块120g香干20g青椒10g洋葱5g | 黄金炸鱼排 | 鳕鱼排100g |
| | 木须肉 | 黄瓜60g精肉丝10g鸡蛋10g胡萝卜10g干黑木耳0.5g | 木须肉 | 黄瓜60g精肉丝10g鸡蛋10g胡萝卜10g干黑木耳0.5g |
| | 清炒生菜 | 生菜100g | 清炒生菜 | 生菜100g |
| | 鲜肉蒸饺 | 蒸煎饺40g | 鲜肉蒸饺 | 蒸煎饺40g |
| | 红豆餐包 | 红豆小餐包30g | 红豆餐包 | 红豆小餐包30g |
| | 萝卜猪骨汤 | 排骨15g白萝卜10g | 萝卜猪骨汤 | 小排15g白萝卜10g |
| | 白米饭 | 大米100g | 白米饭 | 大米100g |
| 9月16日 星期二 | 新疆大盘鸡 | 鸡边腿块110g净土豆30g青椒10g洋葱5g | 浓汤蛋肉卷 | 蛋包肉80g |
| | 鱼香肉丝 | 笋丝65g精肉丝10g胡萝卜10g干黑木耳1g | 鱼香肉丝 | 笋丝65g精肉丝10g胡萝卜10g干黑木耳1g |
| | 清炒小青菜 | 小青菜100g | 清炒小青菜 | 小青菜100g |
| | 核桃包 | 核桃包30g | 核桃包 | 核桃包30g |
| | 旺旺雪饼 | 旺旺雪饼20g | 旺旺雪饼 | 旺旺雪饼20g |
| | 鸭血粉丝汤 | 鸭血5g小油块5g龙口粉丝5g大蒜叶2g | 鸭血粉丝汤 | 鸭血5g小油块5g龙口粉丝5g大蒜叶2g |
| | 白米饭 | 大米100g | 白米饭 | 大米100g |
| 9月17日 星期三 | 葱烤大排 | 丁骨大排75g香葱3g | 香酥鸡米花 | 鸡米花80g |
| | 蔬菜肉丝炒面 | 黄豆芽20g番茄15g小青菜15g夹心肉丝10g鸡蛋10g面条100g | 蔬菜肉丝炒面 | 黄豆芽20g番茄15g小青菜15g夹心肉丝10g鸡蛋10g面条100g |
| | 胡萝卜牛心菜 | 牛心菜90g胡萝卜10g | 胡萝卜牛心菜 | 牛心菜90g胡萝卜10g |
| | 盼盼小面包 | 盼盼小面包40g | 盼盼小面包 | 盼盼小面包40g |
| | 荠菜豆腐羹 | 豆腐20g荠菜5g | 荠菜豆腐羹 | 豆腐20g荠菜5g |
| 9月18日 星期四 | 芹香目鱼花 | 目鱼花80g芹菜30g洋葱20g | 土豆烧肉 | 小肉块95g净土豆30g |
| | 家常豆腐 | 家常豆腐50g精肉片15g青椒15g干黑木耳1g | 家常豆腐 | 家常豆腐50g精肉片15g青椒15g干黑木耳1g |
| | 清炒杭白菜 | 杭白菜100g | 清炒杭白菜 | 杭白菜100g |
| | 红烧鸡翅根 | 鸡翅根50g | 红烧鸡翅根 | 鸡翅根50g |
| | 酸奶棒面包 | 酸奶棒面包30g | 酸奶棒面包 | 酸奶棒面包30g |
| | 丝瓜蛋汤 | 丝瓜20g鸡蛋5g | 丝瓜蛋汤 | 丝瓜20g鸡蛋5g |
| | 白米饭 | 大米100g | 白米饭 | 大米100g |
| 9月19日 星期五 | 彩椒炒猪柳 | 猪柳95g青椒30g红椒10g | 杏鲍菇牛肉粒 | 焯水牛肉粒80g杏鲍菇30g青椒10g红椒5g |
| | 玉米粒青豆炒鸡丁 | 玉米粒50g胡萝卜20g青豆20g鸡丁20g | 玉米粒青豆炒鸡丁 | 玉米粒50g胡萝卜20g青豆20g鸡丁20g |
| | 清炒西兰花 | 西兰花100g | 清炒西兰花 | 西兰花100g |
| | 酱油蒸全蛋 | 鸡蛋60g | 酱油蒸全蛋 | 鸡蛋60g |
| | 椰香面包 | 清美椰香面包65g | 椰香面包 | 清美椰香面包65g |
| | 番茄土豆汤 | 净土豆20g番茄10g | 番茄土豆汤 | 净土豆20g番茄10g |
| | 白米饭 | 大米100g | 白米饭 | 大米100g |
| 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平衡、酸碱平衡、粗粮和细粮平衡、颜色搭配平衡。 建议：晚餐可增加豆制品 |
| | 886 | 31 | 23 | |
| 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 |
| | 809 | 39 | 16 | |
| 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：晚餐可增加水产类 |
| | 736 | 28 | 21 | |
| 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：晚餐可增加全谷薯类 |
| | 733 | 42 | 12 | |
| 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 |
| | 935 | 51 | 23 | |