

# 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
9月22日 星期一	香煎墨鱼饼	墨鱼饼60g	蹄膀肉烧素鸡	蹄膀块95g素鸡30g
	有机花菜炒肉片	有机花菜75g精肉片15g胡萝卜10g洋葱5g	有机花菜炒肉片	有机花菜75g精肉片15g胡萝卜10g洋葱5g
	木耳炒卷心菜	卷心菜100g黑木耳0.5g	木耳炒卷心菜	卷心菜100g黑木耳0.5g
	红烧小肉丸	外婆炸肉丸30g	红烧小肉丸	外婆炸肉丸30g
	红豆餐包	红豆小餐包30g	红豆餐包	红豆小餐包30g
	火腿青菜鸡蛋汤	青菜15g方腿10g鸡蛋5g	火腿青菜鸡蛋汤	青菜15g方腿10g鸡蛋5g
	白米饭	大米100g	白米饭	大米100g
9月23日 星期二	萝卜烧牛肉	焯水牛肉粒80g白萝卜30g	江西粉蒸肉	小肉块95g山芋30g蒸肉米粉10g
	西葫芦炒鸡蛋	西葫芦70g鸡蛋30g胡萝卜10g	西葫芦炒鸡蛋	西葫芦70g鸡蛋30g胡萝卜10g
	清炒生菜	生菜100g	清炒生菜	生菜100g
	雪花排条	雪花排条60g	雪花排条	雪花排条60g
	旺旺雪饼	旺旺雪饼20g	旺旺雪饼	旺旺雪饼20g
	菌菇肉丝汤	平菇10g金针菇5g精肉丝5g	菌菇肉丝汤	平菇10g金针菇5g精肉丝5g
	白米饭	大米100g	白米饭	大米100g
9月24日 星期三	奥尔良鸭腿	奥尔良烤鸭腿90g	红烧排骨	排骨95g净土豆30g
	夏威夷菠萝炒饭	鸡丁20g光菠萝20g玉米粒20g青豆20g胡萝卜10g大米100g	夏威夷菠萝炒饭	鸡丁20g光菠萝20g玉米粒20g青豆20g胡萝卜10g大米100g
	青椒绿豆芽	绿豆芽90g青椒10g	青椒绿豆芽	绿豆芽90g青椒10g
	盼盼小面包	盼盼小面包40g	盼盼小面包	盼盼小面包40g
	紫菜蛋花汤	鸡蛋5g紫菜0.5g	紫菜蛋花汤	鸡蛋5g紫菜0.5g
9月25日 星期四	油豆腐烧肉	小肉块95g小油块20g	野山笋焖鸭块	鸭块120g雷笋20g
	香菇冬瓜贡丸	冬瓜130g贡丸15g鲜香菇10g	香菇冬瓜贡丸	冬瓜130g贡丸15g鲜香菇10g
	清炒杭白菜	杭白菜100g	清炒杭白菜	杭白菜100g
	台式烤肠	热狗肠38g	台式烤肠	热狗肠38g
	酸奶棒面包	酸奶棒面包30g	酸奶棒面包	酸奶棒面包30g
	酒酿小圆子	小圆子15g酒酿10g鸡蛋5g	酒酿小圆子	小圆子15g酒酿10g鸡蛋5g
	白米饭	大米100g	白米饭	大米100g
9月26日 星期五	台式三杯鸡	鸡边腿块110g沙葛30g大蒜2g九层塔1g	清蒸巴沙鱼	巴沙鱼块120g香葱2g
	芹菜干丝肉丝	芹菜70g精肉丝10g干丝10g红椒5g	芹菜干丝肉丝	芹菜70g精肉丝10g干丝10g红椒5g
	葱油萝卜丝	青萝卜90g胡萝卜10g香葱2g	葱油萝卜丝	青萝卜90g胡萝卜10g香葱2g
	卡通神龙包	小神龙卡通包30g	卡通神龙包	小神龙卡通包30g
	墨西哥风味面包	清美墨西哥风味面包65g	墨西哥风味面包	清美墨西哥风味面包65g
	西湖牛肉羹	牛肉末5g鲜香菇5g笋丝5g鸡蛋5g	西湖牛肉羹	牛肉末5g鲜香菇5g笋丝5g鸡蛋5g
	白米饭	大米100g	白米饭	大米100g
<b>营养分析</b>				
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：晚餐可增加杂豆、薯类粗粮
	854	39	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
	799	36	23	
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：晚餐可增加绿叶菜类
	760	30	19	
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、杂豆、薯类
	874	37	23	
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：晚餐可增加大豆制品
	968	41	21	