

# 上海市浦东新区彭镇中学 第7周学生菜单

日期	A套餐菜谱	原料	B套餐菜谱	原料
10月13日 星期一	糖醋排骨	鲜排骨95g红心山芋30g	酱香鸭腿	鸭琵琶腿100g
	木须肉	黄瓜60g精肉丝10g鸡蛋10g胡萝卜10g黑木耳0.5g	木须肉	黄瓜60g精肉丝10g鸡蛋10g胡萝卜10g黑木耳0.5g
	青椒绿豆芽	绿豆芽90g青椒10g	青椒绿豆芽	绿豆芽90g青椒10g
	卡通蜜蜂包	小蜜蜂卡通包34g	卡通蜜蜂包	小蜜蜂卡通包34g
	裙带菜冬瓜汤	冬瓜20g干裙带菜0.5g	裙带菜冬瓜汤	冬瓜20g干裙带菜0.5g
	红豆酥饼	红豆酥饼30g	红豆酥饼	红豆酥饼30g
	白米饭	大米100g	白米饭	大米100g
10月14日 星期二	黄焖鸡块	黄焖鸡块110g净土豆30g洋葱5g青椒5g	芋艿烧肉	小肉块95g芋艿30g
	麻婆豆腐	中豆腐90g夹心肉末15g	麻婆豆腐	中豆腐90g夹心肉末15g
	清炒小青菜	小青菜100g	清炒小青菜	小青菜100g
	酱油蒸全蛋	鸡蛋60g	酱油蒸全蛋	鸡蛋60g
	香葱餐包	香葱松松餐包30g	香葱餐包	香葱松松餐包30g
	精肉蒸粉汤	蒸粉20g纯精肉末10g	精肉蒸粉汤	蒸粉20g纯精肉末10g
	白米饭	大米100g	白米饭	大米100g
10月15日 星期三	咖喱牛肉	牛肉90g净土豆30g	萝卜烧蹄膀	蹄膀块95g白萝卜30g
	夏威夷菠萝炒饭	鸡胸肉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	鸡胸肉20g光菠萝20g玉米粒20g青豆20g胡萝卜10g大米100g
	清炒生菜	生菜100g	清炒生菜	生菜100g
	梳打饼干	嘉顿梳打饼干20g	梳打饼干	嘉顿梳打饼干20g
	菌菇时蔬蛋汤	小青菜15g金针菇5g鸡蛋5g	菌菇时蔬蛋汤	小青菜15g金针菇5g鸡蛋5g
10月16日 星期四	香干烧肉	小肉块95g香干30g	酱爆目鱼花	目鱼花90g芹菜30g洋葱20g
	莴笋炒鸡片	净莴笋65g鸡胸肉15g胡萝卜10g	莴笋炒鸡片	净莴笋65g鸡胸肉15g胡萝卜10g
	清炒广东菜心	广东菜心100g	清炒广东菜心	广东菜心100g
	红烧鸭翅根	鸭翅根80g	红烧鸭翅根	鸭翅根80g
	太阳肠包	太阳肠包30g	太阳肠包	太阳肠包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
10月17日 星期五	葱烤大排	大排80g	奥尔良鸡腿	琵琶腿100g
	鱼香肉丝	笋丝65g精肉丝10g胡萝卜10g黑木耳1g	鱼香肉丝	笋丝65g精肉丝10g胡萝卜10g黑木耳1g
	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
	百叶蒸肉	夹心肉末30g薄百叶5g	百叶蒸肉	夹心肉末30g薄百叶5g
	豆沙面包	清美豆沙面包70g	豆沙面包	清美豆沙面包70g
	鸭血粉丝汤	鸭血5g龙口粉丝5g小油块5g大蒜叶2g	鸭血粉丝汤	鸭血5g龙口粉丝5g小油块5g大蒜叶2g
	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。
	730	36	14	
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
	784	35	21	
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：晚餐可增加全谷、杂豆、薯类
	742	29	15	
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：晚餐可增加大豆制品
	782	39	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：晚餐可增加水产类
	794	33	23	