

上海市浦东新区彭镇中学 第11周学生菜单

日期	A套餐菜谱	原料	B套餐菜谱	原料
11月10日 星期一	杏鲍菇牛肉粒	牛腩块90g杏鲍菇30g青椒10g红椒5g	蹄膀肉烧素鸡	蹄膀块95g素鸡30g
	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
	青椒土豆丝	净土豆90g青椒10g	青椒土豆丝	净土豆90g青椒10g
	莲藕蒸肉饼	夹心肉末30g莲藕10g玉米粒5g	莲藕蒸肉饼	夹心肉末30g莲藕10g玉米粒5g
	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
	小餐包	椰蓉小餐包30g	小餐包	椰蓉小餐包30g
	白米饭	大米100g	白米饭	大米100g
日期	A套餐菜谱	原料	B套餐菜谱	原料
11月11日 星期二	彩椒炒肉片	精肉片80g青椒30g红椒10g	黄焖鸡块	黄焖鸡块110g净土豆30g青椒5g洋葱5g
	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
	醋溜大白菜	大白菜100g	醋溜大白菜	大白菜100g
	香菇菜包	香菇菜包30g	香菇菜包	香菇菜包30g
	西湖牛肉羹	牛肉末5g鸡蛋5g鲜香菇5g笋丝5g	西湖牛肉羹	牛肉末5g鸡蛋5g鲜香菇5g笋丝5g
	雪饼	旺旺雪饼20g	雪饼	旺旺雪饼20g
	白米饭	大米100g	白米饭	大米100g
日期	A套餐菜谱	原料	B套餐菜谱	原料
11月12日 星期三	香干回锅鸭	鸭块120g香干20g青椒10g洋葱5g	萝卜烧肉	小肉块95g白萝卜30g
	夏威夷菠萝炒饭	鸡丁20g光菠萝20g青豆20g玉米粒20g胡萝卜10g大米100g	夏威夷菠萝炒饭	鸡丁20g光菠萝20g青豆20g玉米粒20g胡萝卜10g大米100g
	清炒广东菜心	广东菜心100g	清炒广东菜心	广东菜心100g
	番茄豆腐汤	内酯豆腐20g番茄10g	番茄豆腐汤	内酯豆腐20g番茄10g
	小餐包	香葱松松餐包30g	小餐包	香葱松松餐包30g
日期	A套餐菜谱	原料	B套餐菜谱	原料
11月13日 星期四	油豆腐烧肉	小肉块95g小油块20g	酱烧目鱼花	目鱼花90g芹菜30g洋葱20g
	肉末粉丝	粉丝20g夹心肉末10g	肉末粉丝	粉丝20g夹心肉末10g
	清炒生菜	生菜100g	清炒生菜	生菜100g
	香酥鸡翅根	鸡翅根50g面粉5g	香酥鸡翅根	鸡翅根50g面粉5g
	裙带菜冬瓜汤	冬瓜30g干裙带菜0.5g	裙带菜冬瓜汤	冬瓜30g干裙带菜0.5g
	饼干	梳打饼干40g	饼干	梳打饼干40g
	白米饭	大米100g	白米饭	大米100g
日期	A套餐菜谱	原料	B套餐菜谱	原料
11月14日 星期五	香卤琵琶腿	琵琶腿100g	糖醋排骨	鲜排骨95g红心山芋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
	清炒杭白菜	杭白菜100g	清炒杭白菜	杭白菜100g
	肉末小素鸡	小油素鸡30g夹心肉末5g	肉末小素鸡	小油素鸡30g夹心肉末5g
	精肉蒸粉汤	蒸粉20g精肉末10g	精肉蒸粉汤	蒸粉20g精肉末10g
	面包	豆沙面包70g	面包	豆沙面包70g
	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、粗粮和细粮平衡、颜色搭配平衡。 建议：晚餐可增加水产类
	805	38	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：晚餐可增加绿叶菜类
	730	35	14	
星期三	热量≥730Kcal	蛋白质≥28g	脂肪≤23g	此配餐符合：食物多样、动物性食物和植物性食物的平衡、深浅蔬菜的平衡、颜色搭配平衡。 建议：晚餐可增加薯类
	832	37	23	
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、深浅蔬菜的平衡。 建议：晚餐可增加全谷、杂豆类
	911	44	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、粗粮和细粮平衡。 建议：晚餐可增加水产类
	853	41	18	