

# 上海市浦东新区彭镇中学 第10周学生菜单

日期	A套餐菜谱	原料	B套餐菜谱	原料
11月3日 星期一	香干烧肉	小肉块 95g 香干 30g	番茄烧牛肉	牛肉 90g 净土豆 30g 番茄 15g
	香菇冬瓜肉丝	冬瓜 130g 鲜香菇 10g 精肉丝 10g	香菇冬瓜肉丝	冬瓜 130g 鲜香菇 10g 精肉丝 10g
	清炒杭白菜	杭白菜 100g	清炒杭白菜	杭白菜 100g
	酱油蒸全蛋	鸡蛋 60g	酱油蒸全蛋	鸡蛋 60g
	小餐包	红豆小餐包 30g	小餐包	红豆小餐包 30g
	娃娃菜粉丝汤	娃娃菜 20g 龙口粉丝 3g	娃娃菜粉丝汤	娃娃菜 20g 龙口粉丝 3g
	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4日 星期二	清蒸巴沙鱼	巴沙鱼块 120g	孜然菌菇炒肉片	精肉片 80g 杏鲍菇 20g 青椒 10g 洋葱 5g
	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
	蒜泥菠菜	菠菜 100g	蒜泥菠菜	菠菜 100g
	卡通包	招财猫卡通包 30g	卡通包	招财猫卡通包 30g
	饼干	梳打饼干 40g	饼干	梳打饼干 40g
	番茄土豆汤	净土豆 15g 番茄 10g	番茄土豆汤	净土豆 15g 番茄 10g
	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5日 星期三	葱烤大排	大排 80g	奥尔良鸡腿	琵琶腿 100g
	意大利肉酱面	夹心肉 30g 番茄 25g 洋葱 10g 胡萝卜 10g 意大利面 80g	意大利肉酱面	夹心肉 30g 番茄 25g 洋葱 10g 胡萝卜 10g 意大利面 80g
	清炒小青菜	小青菜 100g	清炒小青菜	小青菜 100g
	小餐包	太阳肠包 30g	小餐包	太阳肠包 30g
	紫菜蛋花汤	鸡蛋 5g 紫菜 0.5g	紫菜蛋花汤	鸡蛋 5g 紫菜 0.5g
日期	A套餐菜谱	原料	B套餐菜谱	原料
11月6日 星期四	红烧排骨	排骨 95g 净土豆 30g	玉米蒸肉饼	夹心肉末 60g 玉米粒 30g 鸡蛋 5g
	西红柿炒鸡蛋	番茄 80g 鸡蛋 40g	西红柿炒鸡蛋	番茄 80g 鸡蛋 40g
	青椒绿豆芽	绿豆芽 90g 青椒 10g	青椒绿豆芽	绿豆芽 90g 青椒 10g
	酱烧鸭翅根	鸭翅根 90g	酱烧鸭翅根	鸭翅根 90g
	小麻花	小麻花 14g	小麻花	小麻花 14g
	鸡毛菜豆腐汤	内酯豆腐 20g 鸡毛菜 10g	鸡毛菜豆腐汤	内酯豆腐 20g 鸡毛菜 10g
	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7日 星期五	菌菇红烧鸡	黄焖鸡块 110g 杏鲍菇 30g	芋艿烧肉	小肉块 95g 芋艿 30g
	西芹炒肉片	西芹 60g 精肉片 15g 胡萝卜 10g 黑木耳 0.5g	西芹炒肉片	西芹 60g 精肉片 15g 胡萝卜 10g 黑木耳 0.5g
	胡萝卜炒牛心菜	牛心菜 90g 胡萝卜 10g	胡萝卜炒牛心菜	牛心菜 90g 胡萝卜 10g
	蒸南瓜	南瓜 50g	蒸南瓜	南瓜 50g
	面包	菠萝形面包 70g	面包	菠萝形面包 70g
	本帮酸辣汤	内酯豆腐 20g 鲜香菇 5g 笋丝 5g 鸡蛋 5g	本帮酸辣汤	内酯豆腐 20g 鲜香菇 5g 笋丝 5g 鸡蛋 5g
	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
	781	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：晚餐可增加全谷、杂豆类
	836	39	22	
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：晚餐可增加大豆制品
	787	32	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：晚餐可增加绿叶菜类
	852	34	21	
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
	813	38	18	