

## 上海市浦东新区彭镇中学 第12周学生菜单

日期	A套餐菜谱	原料	B套餐菜谱	原料
11月17日 星期一	萝卜烧牛肉	牛腩块90g白萝卜30g	江西粉蒸肉	小肉块90g山芋30g蒸肉米粉10g
	西红柿炒鸡蛋	番茄80g鸡蛋30g	西红柿炒鸡蛋	番茄80g鸡蛋30g
	青椒绿豆芽	绿豆芽90g青椒10g	青椒绿豆芽	绿豆芽90g青椒10g
	宫保鸡丁	净土豆30g鸡丁15g胡萝卜10g去皮花生米5g	宫保鸡丁	净土豆30g鸡丁15g胡萝卜10g去皮花生米5g
	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
	小餐包	酸奶提子餐包30g	小餐包	酸奶提子餐包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18日 星期二	素鸡烧肉	小肉块95g素鸡30g	野山笋焖鸭块	鸭块120g雷笋20g
	西葫芦炒肉片	西葫芦70g精肉片15g胡萝卜10g	西葫芦炒肉片	西葫芦70g精肉片15g胡萝卜10g
	木耳大白菜	大白菜100g干黑木耳0.5g	木耳大白菜	大白菜100g干黑木耳0.5g
	蒸南瓜	南瓜40g	蒸南瓜	南瓜40g
	酸辣汤	内酯豆腐20g鸡蛋5g鲜香菇5g笋丝5g	酸辣汤	内酯豆腐20g鸡蛋5g鲜香菇5g笋丝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19日 星期三	台式三杯鸡	鸡块110g沙葛30g大蒜米2g	红烧大排	大排80g
	精肉时蔬炒饭	卷心菜30g青豆20g精肉末20g鸡蛋15g胡萝卜10g 大米100g	精肉时蔬炒饭	卷心菜30g青豆20g精肉末20g鸡蛋15g胡萝卜10g 大米100g
	清炒小青菜	小青菜100g	清炒小青菜	小青菜100g
	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
	太阳肠包	太阳肠包30g	太阳肠包	太阳肠包30g
日期	A套餐菜谱	原料	B套餐菜谱	原料
11月20日 星期四	葱香巴沙鱼	巴沙鱼块120g香葱2g	土豆烧肉	小肉块95g净土豆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
	双色甘蓝菜	绿甘蓝90g胡萝卜10g	双色甘蓝菜	绿甘蓝90g胡萝卜10g
	酱烧鸭翅根	鸭翅根90g	酱烧鸭翅根	鸭翅根90g
	紫菜蛋花汤	鸡蛋5g紫菜0.5g	紫菜蛋花汤	鸡蛋5g紫菜0.5g
	小麻花	小麻花14g	小麻花	小麻花14g
	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21日 星期五	排骨烧年糕	鲜排骨95g手指年糕30g	香酥鸡全翅	鸡全翅100g面粉5g
	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
	清炒杭白菜	杭白菜100g	清炒杭白菜	杭白菜100g
	肉末蒸蛋	鸡蛋40g夹心肉末10g	肉末蒸蛋	鸡蛋40g夹心肉末10g
	青菜豆腐羹	内酯豆腐20g青菜10g	青菜豆腐羹	内酯豆腐20g青菜10g
	椰香面包	椰香面包65g	椰香面包	椰香面包65g
	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：晚餐可增加绿叶菜
	767	38	18	
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
	879	35	23	
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
	737	35	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、深浅蔬菜的平衡。 建议：晚餐可增加全谷、杂豆类
	847	51	22	
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
	958	38	23	