

上海市浦东新区彭镇中学 第13周学生菜单

日期	A套餐菜谱	原料	B套餐菜谱	原料
11月24日 星期一	孜然菌菇炒肉片	精肉片 75g 杏鲍菇 20g 青椒 10g 洋葱 5g	咖喱牛肉	牛腩块 80g 土豆(净) 35g
	佛手瓜炒鸡片	佛手瓜 65g 鸡片 15g 胡萝卜 10g 干黑木耳 0.5g	佛手瓜炒鸡片	佛手瓜 65g 鸡片 15g 胡萝卜 10g 干黑木耳 0.5g
	蒜泥黄心菜	黄心菜(净) 95g 大蒜米 1g	蒜泥黄心菜	黄心菜 95g 大蒜米 1g
	香卤鸭翅根	鸭翅根 90g	香卤鸭翅根	鸭翅根 90g
	精肉蒸粉汤	蒸粉 20g 精肉末 10g	精肉蒸粉汤	蒸粉 20g 精肉末 10g
	红豆面包	红豆小餐包 30g	红豆面包	红豆小餐包 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25日 星期二	本帮酱烧鸭腿	鸭琵琶腿 100g	百叶结烧肉	小肉块 90g 百叶结 30g
	西芹炒肉片	西芹 65g 精肉片 15g 胡萝卜 5g 干黑木耳 0.5g	西芹炒肉片	西芹 65g 精肉片 15g 胡萝卜 5g 干黑木耳 0.5g
	清炒杭白菜	杭白菜(净) 95g	清炒杭白菜	杭白菜(净) 95g
	蒸紫薯	紫薯 40g	蒸紫薯	紫薯 40g
	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
	梳打饼干	梳打饼干 40g	梳打饼干	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26日 星期三	萝卜烧蹄膀	蹄膀块 90g 白萝卜 30g	新疆大盘鸡	鸡块 105g 土豆(净) 30g 青椒 10g 洋葱 5g
	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
	清炒生菜	生菜(净) 95g	清炒生菜	生菜(净) 95g
	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
	太阳肠包	太阳肠包 30g	太阳肠包	太阳肠包 30g
11月27日 星期四	酱烧白鱼花	白鱼花 90g 芹菜 30g 洋葱 20g	排骨烧年糕	鲜排骨 95g 手指年糕 30g
	小炒豆腐	中豆腐 90g 夹心肉末 15g	小炒豆腐	中豆腐 90g 夹心肉末 15g
	清炒小青菜	小青菜(净) 95g	清炒小青菜	小青菜(净) 95g
	奥尔良鸡翅根	鸡翅根 50g 奥尔良腌料 3g	奥尔良鸡翅根	鸡翅根 50g 奥尔良腌料 3g
	番茄蛋汤	番茄 15g 鸡蛋 5g	番茄蛋汤	番茄 15g 鸡蛋 5g
	香葱餐包	香葱松松餐包 30g	香葱餐包	香葱松松餐包 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28日 星期五	芋艿烧肉	小肉块 90g 芋艿 30g	红烧琵琶腿	琵琶腿 100g
	木须肉	黄瓜 55g 鸡蛋 15g 精肉片 10g 胡萝卜 10g 干黑木耳 0.5g	木须肉	黄瓜 55g 鸡蛋 15g 精肉片 10g 胡萝卜 10g 干黑木耳 0.5g
	青椒土豆丝	土豆(净) 80g 青椒 10g	青椒土豆丝	土豆(净) 80g 青椒 10g
	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
	西湖牛肉羹	牛肉 5g 鸡蛋 5g 鲜香菇 5g 笋丝 5g	西湖牛肉羹	牛肉 5g 鸡蛋 5g 鲜香菇 5g 笋丝 5g
	墨西哥面包	墨西哥风味面包 65g	墨西哥面包	墨西哥风味面包 65g
	白米饭	大米 100g	白米饭	大米 100g

营养分析

星期	热量	蛋白质	脂肪	营养建议
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：晚餐可增加大豆制品
	746	42	19	
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	33	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：晚餐可增加薯类
	818	31	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
	813	41	18	
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：晚餐可增加绿叶菜
	991	39	23	