

上海市浦东新区彭镇中学 第14周学生菜单

日期	A套餐菜谱	原料	B套餐菜谱	原料
12月1日 星期一	彩椒炒肉片	精肉片75g青椒30g红椒10g	百叶结烧蹄膀	蹄膀块90g百叶结30g
	蚂蚁上树	粉丝20g夹心肉末10g	蚂蚁上树	粉丝20g夹心肉末10g
	木耳甘蓝菜	绿甘蓝(净)80g干黑木耳1g	木耳甘蓝菜	绿甘蓝(净)80g干黑木耳1g
	蒸南瓜	南瓜40g	蒸南瓜	南瓜40g
	紫菜蛋花汤	鸡蛋5g紫菜0.5g	紫菜蛋花汤	鸡蛋5g紫菜0.5g
	萌猫吐司	萌猫吐司30g	萌猫吐司	萌猫吐司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
12月2日 星期二	红烧排骨	鲜排骨95g土豆(净)30g	清蒸巴沙鱼	巴沙鱼块120g香葱2g
	西红柿炒鸡蛋	番茄50g鸡蛋50g	西红柿炒鸡蛋	番茄50g鸡蛋50g
	清炒黄心菜	黄心菜(净)95g	清炒黄心菜	黄心菜(净)95g
	可乐鸡翅根	鸡翅根50g可乐5g	可乐鸡翅根	鸡翅根50g可乐5g
	青菜豆腐羹	内酯豆腐20g小青菜10g	青菜豆腐羹	内酯豆腐20g小青菜10g
	小麻花	小麻花28g	小麻花	小麻花28g
	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
12月3日 星期三	奥尔良鸡腿	琵琶腿100g奥尔良腌料3g	葱烤大排	大排80g香葱3g
	意大利肉酱面	夹心肉末30g番茄20g洋葱10g胡萝卜10g芹菜5g意大利面80g	意大利肉酱面	夹心肉末30g番茄20g洋葱10g胡萝卜10g芹菜5g意大利面80g
	清炒小青菜	小青菜(净)95g	清炒小青菜	小青菜(净)95g
	娃娃菜肉丝汤	娃娃菜30g精肉丝5g	娃娃菜肉丝汤	娃娃菜30g精肉丝5g
	雪饼	旺旺雪饼20g	雪饼	旺旺雪饼20g
日期	A套餐菜谱	原料	B套餐菜谱	原料
12月4日 星期四	萝卜烧肉	小肉块90g白萝卜30g	红烧鸭块	鸭块130g
	香菇冬瓜炒鸡丁	冬瓜130g鸡丁20g鲜香菇10g	香菇冬瓜炒鸡丁	冬瓜130g鸡丁20g鲜香菇10g
	清炒杭白菜	杭白菜(净)95g	清炒杭白菜	杭白菜(净)95g
	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
	鸡毛菜蛋汤	鸡毛菜20g鸡蛋5g	鸡毛菜蛋汤	鸡毛菜20g鸡蛋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
12月5日 星期五	黄焖鸡块	鸡块105g土豆(净)30g洋葱5g青椒5g	土豆烧肉	小肉块90g土豆(净)30g
	芹菜菌菇炒肉丝	芹菜65g精肉丝10g白玉菇10g红椒5g	芹菜菌菇炒肉丝	芹菜65g精肉丝10g白玉菇10g红椒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
	肉末蒸蛋	鸡蛋40g夹心肉末10g	肉末蒸蛋	鸡蛋40g夹心肉末10g
	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
	菠萝面包	菠萝形面包70g	菠萝面包	菠萝形面包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：晚餐可增加大豆制品
	798	35	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
	751	38	20	
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
	746	31	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
	802	39	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

上海市浦东新区彭镇中学 第14周学生菜单

日期	A套餐菜谱	原料	B套餐菜谱	原料
12月1日 星期一	彩椒炒肉片	精肉片 75g 青椒 30g 红椒 10g	百叶结烧蹄膀	蹄膀块 90g 百叶结 30g
	蚂蚁上树	粉丝 20g 夹心肉末 10g	蚂蚁上树	粉丝 20g 夹心肉末 10g
	木耳甘蓝菜	绿甘蓝(净) 80g 干黑木耳 1g	木耳甘蓝菜	绿甘蓝(净) 80g 干黑木耳 1g
	蒸南瓜	南瓜 40g	蒸南瓜	南瓜 40g
	紫菜蛋花汤	鸡蛋 5g 紫菜 0.5g	紫菜蛋花汤	鸡蛋 5g 紫菜 0.5g
	萌宠吐司	萌宠吐司 30g	萌宠吐司	萌宠吐司 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
12月2日 星期二	红烧排骨	鲜排骨 95g 土豆(净) 30g	清蒸巴沙鱼	巴沙鱼块 120g 香葱 2g
	西红柿炒鸡蛋	番茄 50g 鸡蛋 50g	西红柿炒鸡蛋	番茄 50g 鸡蛋 50g
	清炒黄心菜	黄心菜(净) 95g	清炒黄心菜	黄心菜(净) 95g
	可乐鸡翅根	鸡翅根 50g 可乐 5g	可乐鸡翅根	鸡翅根 50g 可乐 5g
	青菜豆腐羹	内酯豆腐 20g 小青菜 10g	青菜豆腐羹	内酯豆腐 20g 小青菜 10g
	小麻花	小麻花 28g	小麻花	小麻花 28g
	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
12月3日 星期三	奥尔良鸡腿	琵琶腿 100g 奥尔良腌料 3g	葱烤大排	大排 80g 香葱 3g
	意大利肉酱面	夹心肉末 30g 番茄 20g 洋葱 10g 胡萝卜 10g 芹菜 5g 意大利面 80g	意大利肉酱面	夹心肉末 30g 番茄 20g 洋葱 10g 胡萝卜 10g 芹菜 5g 意大利面 80g
	清炒小青菜	小青菜(净) 95g	清炒小青菜	小青菜(净) 95g
	娃娃菜肉丝汤	娃娃菜 30g 精肉丝 5g	娃娃菜肉丝汤	娃娃菜 30g 精肉丝 5g
	雪饼	旺旺雪饼 20g	雪饼	旺旺雪饼 20g
日期	A套餐菜谱	原料	B套餐菜谱	原料
12月4日 星期四	萝卜烧肉	小肉块 90g 白萝卜 30g	红烧鸭块	鸭块 130g
	香菇冬瓜炒鸡丁	冬瓜 130g 鸡丁 20g 鲜香菇 10g	香菇冬瓜炒鸡丁	冬瓜 130g 鸡丁 20g 鲜香菇 10g
	清炒杭白菜	杭白菜(净) 95g	清炒杭白菜	杭白菜(净) 95g
	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
	鸡毛菜蛋汤	鸡毛菜 20g 鸡蛋 5g	鸡毛菜蛋汤	鸡毛菜 20g 鸡蛋 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
12月5日 星期五	黄焖鸡块	鸡块 105g 土豆(净) 30g 洋葱 5g 青椒 5g	土豆烧肉	小肉块 90g 土豆(净) 30g
	芹菜菌菇炒肉丝	芹菜 65g 精肉丝 10g 白玉菇 10g 红椒 5g	芹菜菌菇炒肉丝	芹菜 65g 精肉丝 10g 白玉菇 10g 红椒 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
	肉末蒸蛋	鸡蛋 40g 夹心肉末 10g	肉末蒸蛋	鸡蛋 40g 夹心肉末 10g
	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
	菠萝面包	菠萝形面包 70g	菠萝面包	菠萝形面包 70g
	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	配餐建议
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
	798	35	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
	751	38	20	
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
	746	31	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
	802	39	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：晚餐可增加绿叶菜
	857	41	22	