

上海市浦东新区彭镇中学 第21周学生菜单

日期	A套餐菜谱	原料	B套餐菜谱	原料
1月19日 星期一	新疆大盘鸡	鸡块105g土豆(净)30g青椒10g洋葱5g	江西粉蒸肉	小肉块85g红心山芋30g蒸肉米粉10g
	西葫芦炒肉片	西葫芦80g纯精肉片15g胡萝卜5g	西葫芦炒肉片	西葫芦80g纯精肉片15g胡萝卜5g
	清炒小青菜	小青菜(净)100g	清炒小青菜	小青菜(净)100g
	夹心鱼饼	夹心鱼饼25g	夹心鱼饼	夹心鱼饼25g
	精肉蒸粉汤	蒸粉20g纯精肉末10g	精肉蒸粉汤	蒸粉20g纯精肉末10g
	芋泥软欧包	芋泥软欧包30g	芋泥软欧包	芋泥软欧包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
1月20日 星期二	鱼香肉丝	纯精肉丝70g笋丝20g胡萝卜10g干黑木耳1g	清蒸巴沙鱼	巴沙鱼块120g香葱2g
	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
	清炒杭白菜	杭白菜(净)95g	清炒杭白菜	杭白菜(净)95g
	红烧鸡翅根	鸡翅根50g	红烧鸡翅根	鸡翅根50g
	娃娃菜菌菇蛋汤	娃娃菜20g金针菇10g鸡蛋5g	娃娃菜菌菇蛋汤	娃娃菜20g金针菇10g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
1月21日 星期三	酱烧鸭腿	鸭琵琶腿100g	排骨烧年糕	鲜排骨95g手指年糕30g
	夏威夷菠萝炒饭	鸡丁30g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30g光菠萝20g玉米粒20g青豆20g胡萝卜10g 大米100g
	清炒广东菜心	广东菜心(净)95g	清炒广东菜心	广东菜心(净)95g
	罗宋汤	番茄15g土豆(净)10g方腿5g卷心菜5g	罗宋汤	番茄15g土豆(净)10g方腿5g卷心菜5g
	香葱松松餐包	香葱松松餐包30g	香葱松松餐包	香葱松松餐包30g
日期	A套餐菜谱	原料	B套餐菜谱	原料
1月22日 星期四	芋艿烧肉	小肉块90g芋艿块30g	菌菇红烧鸡	鸡块110g杏鲍菇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
	双色甘蓝菜	绿甘蓝(净)85g胡萝卜10g	双色甘蓝菜	绿甘蓝(净)85g胡萝卜10g
	健康蒸红薯	红心山芋60g	健康蒸红薯	红心山芋60g
	鸡毛菜豆腐汤	内酯豆腐20g鸡毛菜20g	鸡毛菜豆腐汤	内酯豆腐20g鸡毛菜20g
	旺旺雪饼	旺旺雪饼20g	旺旺雪饼	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
1月23日 星期五	萝卜烧牛腩	牛腩块80g白萝卜30g	红烧蹄髈肉	蹄髈块90g土豆(净)30g
	莴笋炒鸡片	莴笋(净)65g鸡片30g胡萝卜10g干黑木耳0.5g	莴笋炒鸡片	莴笋(净)65g鸡片30g胡萝卜10g干黑木耳0.5g
	清炒生菜	生菜(净)95g	清炒生菜	生菜(净)95g
	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
	紫菜蛋花汤	鸡蛋5g紫菜0.5g	紫菜蛋花汤	鸡蛋5g紫菜0.5g
	火腿菠菜面包	火腿菠菜面包30g	火腿菠菜面包	火腿菠菜面包30g
	白米饭	大米100g	白米饭	大米100g

营养分析

日期	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：晚餐可增加薯类
	778	34	21	
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：晚餐可增加大豆制品
	817	42	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：晚餐可增加水产类
	782	33	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
	794	38	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：晚餐可增加全谷、杂豆类
	803	41	23	