

上海市浦东新区彭镇中学 第19周学生菜单

日期	A套餐菜谱	原料	B套餐菜谱	原料
1月5日 星期一	沙葛烧排骨	鲜排骨95g沙葛30g	黑椒牛肉饼	椒酱牛堡80g
	西葫芦炒鸡蛋	西葫芦60g鸡蛋40g胡萝卜10g	西葫芦炒鸡蛋	西葫芦60g鸡蛋40g胡萝卜10g
	清炒杭白菜	杭白菜(净)95g	清炒杭白菜	杭白菜(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
	娃娃菜粉丝汤	娃娃菜30g粉丝3g	娃娃菜粉丝汤	娃娃菜30g粉丝3g
	巧克力餐包	巧克力餐包30g	巧克力餐包	巧克力餐包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
1月6日 星期二	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80g红心山芋30g蒸肉米粉10g
	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
	清炒黄心菜	黄心菜(净)95g	清炒黄心菜	黄心菜(净)95g
	海苔虾饼	海苔虾饼23g	海苔虾饼	海苔虾饼23g
	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7日 星期三	萝卜烧肉	小肉块90g白萝卜30g	香卤琵琶腿	琵琶腿100g
	意大利肉酱面	夹心肉末30g番茄20g胡萝卜10g洋葱10g芹菜5g意大利面80g	意大利肉酱面	夹心肉末30g番茄20g胡萝卜10g洋葱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
	紫菜蛋花汤	鸡蛋5g紫菜0.5g	紫菜蛋花汤	鸡蛋5g紫菜0.5g
	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
1月8日 星期四	芹香目鱼花	目鱼花90g芹菜30g洋葱20g	蹄膀肉烧素鸡	蹄膀块90g素鸡30g
	黄瓜木耳炒肉片	黄瓜65g精肉片15g胡萝卜10g干黑木耳0.5g	黄瓜木耳炒肉片	黄瓜65g精肉片15g胡萝卜10g干黑木耳0.5g
	清炒大白菜	大白菜95g	清炒大白菜	大白菜95g
	酱油蒸全蛋	鸡蛋60g	酱油蒸全蛋	鸡蛋60g
	精肉蒸粉汤	蒸粉20g精肉末10g	精肉蒸粉汤	蒸粉20g精肉末10g
	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9日 星期五	红烧大排	大排80g	芋艿烧鸭块	鸭块110g芋艿块30g
	麻婆豆腐	中豆腐90g夹心肉末10g	麻婆豆腐	中豆腐90g夹心肉末10g
	木耳甘蓝菜	绿甘蓝(净)90g干黑木耳0.5g	木耳甘蓝菜	绿甘蓝(净)90g干黑木耳0.5g
	健康蒸南瓜	南瓜60g	健康蒸南瓜	南瓜60g
	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
	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
	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
	778	38	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：晚餐可增加杂豆类
	764	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
	759	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：晚餐可增加薯类
	818	40	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：晚餐可增加水产类
	782	37	21	