

## 上海市浦东新区彭镇中学 第1周学生菜单

日期	A套餐菜谱	原料	B套餐菜谱	原料
3月2日 星期一	红烧牛腩	牛腩块 80g 土豆(净) 30g	百叶结烧肉	小肉块 90g 百叶结 30g
	蚂蚁上树	粉丝 20g 精肉末 10g	蚂蚁上树	粉丝 20g 精肉末 10g
	清炒杭白菜	杭白菜(净) 95g	清炒杭白菜	杭白菜(净) 95g
	鲜肉蒸饺	蒸煎饺 40g	鲜肉蒸饺	蒸煎饺 40g
	冬瓜贡丸汤	冬瓜 30g 贡丸 10g	冬瓜贡丸汤	冬瓜 30g 贡丸 10g
	草莓奶酥小软欧	草莓奶酥小软欧 30g	草莓奶酥小软欧	草莓奶酥小软欧 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
3月3日 星期二	排骨烧年糕	鲜排骨 95g 手指年糕 30g	葱香巴沙鱼	巴沙鱼块 120g 葱香 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
	木耳甘蓝菜	绿甘蓝(净) 95g 干黑木耳 0.5g	木耳甘蓝菜	绿甘蓝(净) 95g 干黑木耳 0.5g
	脆皮啫啫肠	原味啫啫肠 28g	脆皮啫啫肠	原味啫啫肠 28g
	鸭血粉丝汤	鸭血 5g 粉丝 5g 小油块 5g 大蒜叶 2g	鸭血粉丝汤	鸭血 5g 粉丝 5g 小油块 5g 大蒜叶 2g
	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
3月4日 星期三	菌菇红烧鸡	鸡块 110g 杏鲍菇 30g	香煎德式肉肠	火山石烤肠 70g
	肉丝炒乌冬面	卷心菜 30g 精肉丝 15g 胡萝卜 15g 洋葱 10g 乌冬面 150g	肉丝炒乌冬面	卷心菜 30g 精肉丝 15g 胡萝卜 15g 洋葱 10g 乌冬面 150g
	清炒小青菜	小青菜(净) 100g	清炒小青菜	小青菜(净) 100g
	酸辣汤	内酯豆腐 20g 鲜香菇 5g 笋丝 5g 鸡蛋 5g	酸辣汤	内酯豆腐 20g 鲜香菇 5g 笋丝 5g 鸡蛋 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
3月5日 星期四	红烧大排	大排片 80g	黑椒牛肉饼	椒酱牛堡 80g
	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
	清炒生菜	生菜(净) 95g	清炒生菜	生菜(净) 95g
	鲜蔬蒸水蛋	鸡蛋 40g 西兰花 15g 胡萝卜 5g	鲜蔬蒸水蛋	鸡蛋 40g 西兰花 15g 胡萝卜 5g
	三丝羹	金针菇 10g 鲜香菇 5g 鸡丝 5g	三丝羹	金针菇 10g 鲜香菇 5g 鸡丝 5g
	煎麸饼干	煎麸饼干 40g	煎麸饼干	煎麸饼干 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
3月6日 星期五	萝卜烧蹄膀	蹄膀块 90g 白萝卜 30g	酱烧鸭腿	鸭琵琶腿 100g
	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(净) 95g	清炒大白菜	大白菜(净) 95g
	健康蒸红薯	红心山芋 60g	健康蒸红薯	红心山芋 60g
	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
	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：晚餐可增加水产类
	793	39	22	
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：晚餐可增加薯类
	822	38	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
	786	35	21	
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
	814	37	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：晚餐可增加绿叶菜
	795	35	22	