

上海市浦东新区彭镇中学 第2周学生菜单

日期	A套餐菜谱	原料	B套餐菜谱	原料
3月9日 星期一	孜然菌菇炒肉片	纯精肉片75g杏鲍菇20g青椒10g洋葱5g	香煎墨鱼饼	墨鱼饼60g
	宫保鸡丁	土豆(净)60g鸡丁30g胡萝卜10g去皮花生5g	宫保鸡丁	土豆(净)60g鸡丁30g胡萝卜10g去皮花生5g
	炆炒牛心菜	牛心菜(净)95g	炆炒牛心菜	牛心菜(净)95g
	健康蒸南瓜	南瓜60g	健康蒸南瓜	南瓜60g
	鸡毛菜豆腐汤	鸡毛菜20g内酯豆腐20g	鸡毛菜豆腐汤	鸡毛菜20g内酯豆腐20g
	巧克力餐包	鹿菜丝巧克力餐包30g	巧克力餐包	鹿菜丝巧克力餐包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
3月10日 星期二	香干烧鸭	鸭块110g香干30g	土豆烧肉	小肉块90g土豆(净)30g
	香菇冬瓜炒肉丁	冬瓜130g精肉丁10g鲜香菇10g	香菇冬瓜炒肉丁	冬瓜130g精肉丁10g鲜香菇10g
	清炒杭白菜	杭白菜(净)95g	清炒杭白菜	杭白菜(净)95g
	香酥鸡米花	鸡米花50g	香酥鸡米花	鸡米花50g
	大蒜蒸粉汤	蒸粉20g大蒜叶5g	大蒜蒸粉汤	蒸粉20g大蒜叶5g
	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
3月11日 星期三	江西粉蒸肉	小肉块85g红心山芋30g蒸肉米粉10g	香卤琵琶腿	琵琶腿100g
	精肉时蔬炒饭	卷心菜30g青豆20g精肉末20g鸡蛋15g胡萝卜10g 大米100g	精肉时蔬炒饭	卷心菜30g青豆20g精肉末20g鸡蛋15g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
	菌菇蛋汤	金针菇5g平菇5g鸡蛋5g	菌菇蛋汤	金针菇5g平菇5g鸡蛋5g
	梳打饼干	梳打饼干40g	梳打饼干	梳打饼干40g
日期	A套餐菜谱	原料	B套餐菜谱	原料
3月12日 星期四	油爆大虾	基围虾65g	萝卜烧牛腩	牛腩块80g白萝卜30g
	干锅有机花菜	有机花菜60g精肉片15g洋葱5g胡萝卜5g	干锅有机花菜	有机花菜60g精肉片15g洋葱5g胡萝卜5g
	清炒小青菜	小青菜(净)100g	清炒小青菜	小青菜(净)100g
	鲜肉包	猪肉包30g	鲜肉包	猪肉包30g
	白菜鱼丸汤	大白菜20g鱼丸10g	白菜鱼丸汤	大白菜20g鱼丸10g
	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13日 星期五	黄焖鸡块	鸡块105g土豆(净)30g青椒10g洋葱5g	椒汁鱼排	无骨鱼排75g
	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
	清炒娃娃菜	娃娃菜(净)95g	清炒娃娃菜	娃娃菜(净)95g
	面筋塞肉	油面筋塞肉30g	面筋塞肉	油面筋塞肉30g
	番茄蛋汤	番茄15g鸡蛋5g	番茄蛋汤	番茄15g鸡蛋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

星期	热量	蛋白质	脂肪	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
	771	37	20	
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
	776	37	21	
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
	795	38	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：晚餐可增加杂豆类
	807	39	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
	782	36	21	