

上海市浦东新区彭镇中学 第4周学生菜单

日期	A套餐菜谱	原料	B套餐菜谱	原料
3月23日 星期一	葱香巴沙鱼	巴沙鱼块 120g 香葱2g	红烧大排	大排片 80g
	西芹莲藕炒肉片	西芹50g 莲藕20g 精肉片 15g 胡萝卜 5g	西芹莲藕炒肉片	西芹 50g 莲藕 20g 精肉片 15g 胡萝卜 5g
	清炒生菜	生菜(净)95g	清炒生菜	生菜(净)95g
	酱烧肉丸	撒尿肉丸 40g(2个)	酱烧肉丸	撒尿肉丸 40g(2个)
	番茄豆腐汤	内酯豆腐 20g 番茄 10g	番茄豆腐汤	内酯豆腐 20g 番茄 10g
	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
日期	A套餐菜谱	原料	B套餐菜谱	原料
3月24日 星期二	红烧狮子头	四喜丸子 70g	酱烧鸭腿	鸭琵琶腿 100g
	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
	清炒小青菜	小青菜(净)100g	清炒小青菜	小青菜(净)100g
	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
	旺旺雪饼	旺旺雪饼 24g(2包)	旺旺雪饼	旺旺雪饼 24g(2包)
	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25日 星期三	杏鲍菇牛肉粒	牛腩块 80g 杏鲍菇 20g 青椒 10g 红椒 5g	红烧排骨	鲜排骨 95g 土豆(净)30g
	夏威夷菠萝炒饭	鸡丁 30g 菠萝(光)20g 玉米粒 20g 卷心菜 20g 胡萝卜 10g 大米 100g	夏威夷菠萝炒饭	鸡丁 30g 菠萝(光)20g 玉米粒 20g 卷心菜 20g 胡萝卜 10g 大米 100g
	清炒杭白菜	杭白菜(净)95g	清炒杭白菜	杭白菜(净)95g
	油豆腐粉丝汤	小油块 10g 龙口粉丝 5g 大蒜叶 2g	油豆腐粉丝汤	小油块 10g 龙口粉丝 5g 大蒜叶 2g
	熊字饼干	熊字饼干 40g	熊字饼干	熊字饼干 40g
日期	A套餐菜谱	原料	B套餐菜谱	原料
3月26日 星期四	雷笋烧肉	小肉块 90g 雷笋块 30g	椒盐大虾	基围虾 85g
	莴笋炒鸡蛋	莴笋(净)50g 鸡蛋 30g 胡萝卜 5g	莴笋炒鸡蛋	莴笋(净)50g 鸡蛋 30g 胡萝卜 5g
	炆炒牛心菜	牛心菜(净)95g	炆炒牛心菜	牛心菜(净)95g
	鲜肉包	猪肉包 30g	鲜肉包	猪肉包 30g
	菌菇肉丝汤	平菇 10g 金针菇 5g 精肉丝 5g	菌菇肉丝汤	平菇 10g 金针菇 5g 精肉丝 5g
	小麻花	小麻花 30g(2包)	小麻花	小麻花 30g(2包)
	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27日 星期五	咖喱鸡块	鸡块 110g 土豆(净)30g	香干烧肉	小肉块 90g 香干 30g
	蚂蚁上树	粉丝 20g 精肉末 10g	蚂蚁上树	粉丝 20g 精肉末 10g
	清炒菜苔	菜苔(净)95g	清炒菜苔	菜苔(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
	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
营养分析				
星期一	热量 ≥ 730Kcal 775	蛋白质 ≥ 28g 37	脂肪 ≤ 23g 19	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
星期二	热量 ≥ 730Kcal 788	蛋白质 ≥ 28g 37	脂肪 ≤ 23g 21	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
星期三	热量 ≥ 730Kcal 813	蛋白质 ≥ 28g 40	脂肪 ≤ 23g 23	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：晚餐可增加全谷、杂豆类
星期四	热量 ≥ 730Kcal 806	蛋白质 ≥ 28g 39	脂肪 ≤ 23g 22	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
星期五	热量 ≥ 730Kcal 785	蛋白质 ≥ 28g 36	脂肪 ≤ 23g 20	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