

上海市浦东新区彭镇中学 第3周学生菜单

日期	A套餐菜谱	原料	B套餐菜谱	原料
3月16日 星期一	沙葛烧排骨	鲜排骨95g沙葛30g	芹香目鱼花	目鱼花90g芹菜30g洋葱20g
	鱼香肉丝	笋丝65g精肉丝10g胡萝卜10g干黑木耳1g	鱼香肉丝	笋丝65g精肉丝10g胡萝卜10g干黑木耳1g
	清炒甘蓝菜	绿甘蓝(净)95g	清炒甘蓝菜	绿甘蓝(净)95g
	台式烤肠	热狗肠38g	台式烤肠	热狗肠38g
	青菜豆腐羹	内酯豆腐20g鸡蛋5g青菜5g	青菜豆腐羹	内酯豆腐20g鸡蛋5g青菜5g
	日式红豆包	日式红豆包30g	日式红豆包	日式红豆包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17日 星期二	油爆大虾	基围虾65g(4只)	三鲜烩肉丸	炸肉丸60g大白菜20g鲜香菇10g干肉皮5g
	西葫芦炒肉片	西葫芦80g精肉片15g胡萝卜5g	西葫芦炒肉片	西葫芦80g精肉片15g胡萝卜5g
	清炒生菜	生菜(净)95g	清炒生菜	生菜(净)95g
	香菇菜包	香菇素菜包30g	香菇菜包	香菇素菜包30g
	莴笋蛋汤	莴笋(净)15g鸡蛋5g	莴笋蛋汤	莴笋(净)15g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
3月18日 星期三	彩椒炒猪柳	猪柳条90g青椒20g红椒10g	新疆大盘鸡	鸡块105g土豆(净)30g青椒10g洋葱5g
	培根时蔬炒饭	培根20g卷心菜20g鸡蛋15g胡萝卜10g青豆10g 大米100g	培根时蔬炒饭	培根20g卷心菜20g鸡蛋15g胡萝卜10g青豆10g 大米100g
	清炒小青菜	小青菜(净)100g	清炒小青菜	小青菜(净)100g
	鸭血粉丝汤	鸭血5g小油块5g粉丝5g大蒜叶2g	鸭血粉丝汤	鸭血5g小油块5g粉丝5g大蒜叶2g
	牛角包	牛角包30g	牛角包	牛角包30g
日期	A套餐菜谱	原料	B套餐菜谱	原料
3月19日 星期四	黄金炸鱼排	鳕鱼排100g(2块)	蹄膀肉烧素鸡	蹄膀块90g素鸡30g
	木须肉	黄瓜55g精肉片15g鸡蛋10g胡萝卜10g干黑木耳0.5g	木须肉	黄瓜55g精肉片15g鸡蛋10g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
	健康蒸紫薯	紫薯60g	健康蒸紫薯	紫薯60g
	番茄土豆汤	土豆(净)20g番茄10g	番茄土豆汤	土豆(净)20g番茄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20日 星期五	芋艿烧肉	小肉块90g芋艿块30g	红烧鸭块	鸭块130g
	西红柿炒鸡蛋	番茄50g鸡蛋50g	西红柿炒鸡蛋	番茄50g鸡蛋50g
	清炒杭白菜	杭白菜(净)95g	清炒杭白菜	杭白菜(净)95g
	百叶蒸肉	夹心肉末30g薄百叶5g	百叶蒸肉	夹心肉末30g薄百叶5g
	萝卜肉丝汤	白萝卜20g精肉丝5g	萝卜肉丝汤	白萝卜20g精肉丝5g
	芝士肠软包	芝士肠软包30g	芝士肠软包	芝士肠软包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：晚餐可增加大豆制品
	776	37	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：晚餐可增加薯类
	798	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：晚餐可增加全谷、杂豆类
	795	39	22	
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
	803	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：晚餐可增加水产类
	784	39	22	