

上海市浦东新区彭镇中学 第6周学生菜单

日期	放假			
4月6日 星期一				

日期	A套餐菜谱	原料	B套餐菜谱	原料
4月7日 星期二	芋艿烧肉	小肉块 90g 芋艿块 30g	红烧牛腩	牛腩块 80g 土豆(净) 30g
	香菇冬瓜炒肉丁	冬瓜 130g 鲜香菇 10g 纯精肉丁 10g	香菇冬瓜炒肉丁	冬瓜 130g 鲜香菇 10g 纯精肉丁 10g
	清炒小青菜	小青菜(净) 100g	清炒小青菜	小青菜(净) 100g
	香酥鸡米花	鸡米花 50g	香酥鸡米花	鸡米花 50g
	紫菜蛋花汤	鸡蛋 5g 紫菜 0.5g	紫菜蛋花汤	鸡蛋 5g 紫菜 0.5g
	胡萝卜面包棒	胡萝卜面包棒 30g	胡萝卜面包棒	胡萝卜面包棒 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
4月8日 星期三	黄焖鸡块	鸡块 105g 土豆(净) 30g 青椒 10g 洋葱 5g	椒盐大排	大排片 80g
	方腿青豆蛋炒饭	方腿 20g 卷心菜 20g 鸡蛋 15g 青豆 10g 胡萝卜 10g 大米 100g	方腿青豆蛋炒饭	方腿 20g 卷心菜 20g 鸡蛋 15g 青豆 10g 胡萝卜 10g 大米 100g
	清炒生菜	生菜(净) 95g	清炒生菜	生菜(净) 95g
	萝卜肉丝汤	白萝卜 20g 纯精肉丝 5g	萝卜肉丝汤	白萝卜 20g 纯精肉丝 5g
	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
4月9日 星期四	排骨烧年糕	鲜排骨 95g 手指年糕 30g	清蒸巴沙鱼	巴沙鱼块 120g
	芹菜菌菇炒肉丝	芹菜 65g 纯精肉丝 10g 白玉菇 10g 红椒 5g	芹菜菌菇炒肉丝	芹菜 65g 纯精肉丝 10g 白玉菇 10g 红椒 5g
	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
	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
	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
4月10日 星期五	彩椒炒猪柳	猪柳条 100g 青椒 10g 红椒 5g	红烧鸭块	鸭块 130g
	西葫芦炒肉片	西葫芦 80g 纯精肉片 15g 胡萝卜 5g	西葫芦炒肉片	西葫芦 80g 纯精肉片 15g 胡萝卜 5g
	清炒杭白菜	杭白菜(净) 95g	清炒杭白菜	杭白菜(净) 95g
	健康蒸紫薯	紫薯 60g	健康蒸紫薯	紫薯 60g
	番茄菌菇汤	金针菇 15g 番茄 10g	番茄菌菇汤	金针菇 15g 番茄 10g
	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

星期一	假期注意饮食卫生，营养均衡，粗细搭配，足量饮水。			
星期二	热量 ≥ 730Kcal 795	蛋白质 ≥ 28g 38	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：晚餐可增加全谷、杂豆类
星期三	热量 ≥ 730Kcal 807	蛋白质 ≥ 28g 35	脂肪 ≤ 23g 23	
星期四	热量 ≥ 730Kcal 788	蛋白质 ≥ 28g 34	脂肪 ≤ 23g 23	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 35	脂肪 ≤ 23g 23	