

上海市浦东新区彭镇中学 第17周学生菜单

日期	A套餐菜谱	原料	B套餐菜谱	原料	
6月22日 星期一	红烧牛腩	牛腩块90g胡萝卜30g	茄汁大虾	基围虾65g(4只)	
	芹菜炒肉丝	芹菜75g精肉丝10g红椒5g	芹菜炒肉丝	芹菜75g精肉丝10g红椒5g	
	面筋大白菜	净大白菜95g油面筋3g	面筋大白菜	净大白菜95g油面筋3g	
	酱油蒸全蛋	鸡蛋60g	酱油蒸全蛋	鸡蛋60g	
	精肉蒸粉汤	蒸粉20g精肉末5g	精肉蒸粉汤	蒸粉20g精肉末5g	
	薄皮红豆面包	薄皮红豆面包30g	薄皮红豆面包	薄皮红豆面包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	
6月23日 星期二	椒盐大排	大排80g	粉蒸鱼块	粉蒸鱼块80g	
	西红柿炒鸡蛋	番茄70g鸡蛋30g	西红柿炒鸡蛋	番茄70g鸡蛋30g	
	清炒小青菜	净小青菜95g	清炒小青菜	净小青菜95g	
	鲜肉包	猪肉包30g	鲜肉包	猪肉包30g	
	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	
	比利时风味饼干	比利时风味饼干32g(2包)	比利时风味饼干	比利时风味饼干32g(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	
6月24日 星期三	酱烧鸭块	鸭块140g	土豆烧排骨	鲜排骨95g净土豆30g	
	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	
	清炒生菜	净生菜95g	清炒生菜	净生菜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	
	小麻花	小麻花30g(2包)	小麻花	小麻花30g(2包)	
日期	A套餐菜谱	原料	B套餐菜谱	原料	
6月25日 星期四	芋艿烧肉	小肉块90g芋艿块30g	奥尔良鸡腿	琵琶腿100g	
	肉末烧豆腐	中豆腐90g夹心肉末15g	肉末烧豆腐	中豆腐90g夹心肉末15g	
	清炒广东菜心	净广东菜心95g	清炒广东菜心	净广东菜心95g	
	浓汤鳕鱼丸	鳕鱼丸24g(2个)	浓汤鳕鱼丸	鳕鱼丸24g(2个)	
	紫菜蛋花汤	鸡蛋5g紫菜0.5g	紫菜蛋花汤	鸡蛋5g紫菜0.5g	
	小丸煎饼	小丸煎饼19g	小丸煎饼	小丸煎饼19g	
	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	
6月26日 星期五	蛋包肉	蛋包肉80g	萝卜烧蹄膀	去骨蹄膀块90g白萝卜30g	
	宫保鸡丁	净土豆60g鸡胸肉丁20g胡萝卜10g去皮花生5g	宫保鸡丁	净土豆60g鸡胸肉丁20g胡萝卜10g去皮花生5g	
	清炒杭白菜	净杭白菜95g	清炒杭白菜	净杭白菜95g	
	香卤鸭翅根	鸭翅根90g	香卤鸭翅根	鸭翅根90g	
	冬瓜肉丝汤	冬瓜30g精肉丝5g	冬瓜肉丝汤	冬瓜30g精肉丝5g	
	酸奶棒面包	酸奶棒面包30g	酸奶棒面包	酸奶棒面包30g	
	白米饭	大米100g	白米饭	大米100g	
营养分析					
星期一	热量735~980Kcal	蛋白质≥28g	脂肪供能占比20%~30%	碳水化合物供能占比50%~65%	此餐营养特点: 食物多样; 主食粗细搭配; 蔬菜足量; 动物性食物种类丰富充足; 色彩搭配合理。烹调方式少油、少盐、少调味品。 建议: 早晚餐增加绿叶菜、禽肉、奶类、大豆制品、杂豆类、水果等。
	815	38	28%	53%	
星期二	热量735~980Kcal	蛋白质≥28g	脂肪供能占比20%~30%	碳水化合物供能占比50%~65%	此餐营养特点: 食物多样; 蔬菜足量; 动物性食物种类丰富均衡; 色彩搭配合理。烹调方式少油、少盐、少调味品。 建议: 早晚餐增加菌藻类蔬菜、禽肉、蛋类、奶类、大豆制品、薯类、水果等。
	887	36	29%	55%	
星期三	热量735~980Kcal	蛋白质≥28g	脂肪供能占比20%~30%	碳水化合物供能占比50%~65%	此餐营养特点: 食物多样; 蔬菜足量; 动物性食物种类丰富均衡; 动植物蛋白结合; 色彩搭配合理。烹调方式少油、少盐、少调味品。 建议: 早晚餐增加瓜茄类蔬菜、水产、蛋类、奶类、大豆制品、全谷类、水果。
	854	44	30%	50%	
星期四	热量735~980Kcal	蛋白质≥28g	脂肪供能占比20%~30%	碳水化合物供能占比50%~65%	此餐营养特点: 食物多样; 蔬菜足量; 动物性食物种类丰富均衡; 色彩搭配合理。烹调方式少油、少盐、少调味品。 建议: 早晚餐增加十字花科类蔬菜、水产类、蛋类、奶类、杂豆类、水果等。
	886	38	30%	53%	
星期五	热量735~980Kcal	蛋白质≥28g	脂肪供能占比20%~30%	碳水化合物供能占比50%~65%	此餐营养特点: 食物多样; 主食粗细搭配; 动物性食物种类丰富充足; 色彩搭配合理。烹调方式少油、少盐、少调味品。 建议: 早晚餐增加鲜豆类蔬菜、水产类、蛋类、奶类、大豆制品、薯类、水果。
	841	37	26%	56%	

注: 市场若有变化, 菜单会做适当合理调整