

上海市浦东新区彭镇中学 第15周学生菜单

日期	A套餐菜谱	原料	B套餐菜谱	原料	
6月8日 星期一	咖喱牛腩	牛腩块90g胡萝卜30g	香酥大虾	基围虾65g(4只)	
	蚂蚁上树	粉丝20g夹心肉末10g	蚂蚁上树	粉丝20g夹心肉末10g	
	清炒杭白菜	净杭白菜95g	清炒杭白菜	净杭白菜95g	
	健康蒸红薯	红心山芋70g	健康蒸红薯	红心山芋70g	
	莴笋蛋汤	净莴笋15g鸡蛋10g	莴笋蛋汤	净莴笋15g鸡蛋10g	
	酸奶提子餐包	酸奶提子餐包30g	酸奶提子餐包	酸奶提子餐包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	
6月9日 星期二	排骨烧年糕	鲜排骨95g手指年糕30g	香卤琵琶腿	琵琶腿100g	
	西红柿炒鸡蛋	番茄60g鸡蛋40g	西红柿炒鸡蛋	番茄60g鸡蛋40g	
	清炒广东菜心	净广东菜心95g	清炒广东菜心	净广东菜心95g	
	面筋塞肉	油面筋塞肉30g	面筋塞肉	油面筋塞肉30g	
	鸭血粉丝汤	鸭血5g龙口粉丝5g小油块5大蒜叶2g	鸭血粉丝汤	鸭血5g龙口粉丝5g小油块5大蒜叶2g	
	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10日 星期三	新疆大盘鸡	鸡块105g净土豆30g青椒10g洋葱5g	葱烤大排	大排80g	
	意大利肉酱面	夹心肉末30g番茄20g洋葱10g胡萝卜10g芹菜5g 番茄酱5g意大利面80g	意大利肉酱面	夹心肉末30g番茄20g洋葱10g胡萝卜10g芹菜5g 番茄酱5g意大利面80g	
	清炒小青菜	净小青菜95g	清炒小青菜	净小青菜95g	
	雪梨银耳汤	雪梨20g干银耳2g	雪梨银耳汤	雪梨20g干银耳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11日 星期四	香干烧肉	小肉块90g香干30g	椒盐小酥肉	小酥肉80g	
	毛豆冬瓜鸡丁	冬瓜100g鸡胸肉丁20g毛豆籽15g	毛豆冬瓜鸡丁	冬瓜100g鸡胸肉丁20g毛豆籽15g	
	清炒生菜	净生菜95g	清炒生菜	净生菜95g	
	鲜肉蒸饺	蒸煎饺40g(2个)	鲜肉蒸饺	蒸煎饺40g(2个)	
	番茄土豆汤	净土豆20g番茄15g	番茄土豆汤	净土豆20g番茄15g	
	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12日 星期五	萝卜烧蹄膀	去骨蹄膀块90g白萝卜30g	五彩巴沙鱼块	巴沙鱼块120g番茄5g青豆3g玉米粒3g胡萝卜3g	
	麻婆豆腐	中豆腐90g夹心肉末15g	麻婆豆腐	中豆腐90g夹心肉末15g	
	清炒牛心菜	净牛心菜95g	清炒牛心菜	净牛心菜95g	
	脆皮噉噉肠	噉噉肠28g(2个)	脆皮噉噉肠	噉噉肠28g(2个)	
	菌菇肉丝汤	金针菇10g平菇5g精肉丝5g	菌菇肉丝汤	金针菇10g平菇5g精肉丝5g	
	红枣小面包	红枣小面包30g	红枣小面包	红枣小面包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：早晚餐可增加绿叶菜、蛋类、奶类、大豆制品、全谷杂豆类、水果等。
	828	40	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：早晚餐可增加根茎类和菌藻类蔬菜、水产类、禽肉、奶类、薯类、水果。
	933	32	30%	56%	
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：早晚餐可增加瓜茄类蔬菜、水产类、蛋类、奶类、大豆制品、全谷杂豆类。
	891	47	29%	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：早晚餐可增加十字花科类蔬菜、水产类、蛋类、奶类、薯类、水果等。
	905	37	29%	55%	
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：早晚餐可增加瓜茄类和菌藻类、禽肉、奶类、大豆制品、全谷杂豆类。
	934	42	30%	52%	

注：市场若有变化，菜单会做适当合理调整