

上海市浦东新区彭镇中学 第16周学生菜单

日期	A套餐菜谱	原料	B套餐菜谱	原料	
6月15日 星期一	萝卜烧肉	小肉块90g白萝卜30g	椒酱牛堡	椒酱牛堡80g	
	木须肉	黄瓜50g鸡蛋15g精肉片15g胡萝卜10g干黑木耳0.5g	木须肉	黄瓜50g鸡蛋15g精肉片15g胡萝卜10g干黑木耳0.5g	
	香菇甘蓝菜	绿甘蓝90g鲜香菇5g	香菇甘蓝菜	绿甘蓝90g鲜香菇5g	
	咖喱鸡块	鸡块70g	咖喱鸡块	鸡块70g	
	鸡毛菜豆腐汤	内酯豆腐20g鸡毛菜10g	鸡毛菜豆腐汤	内酯豆腐20g鸡毛菜10g	
	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	
日期	A套餐菜谱	原料	B套餐菜谱	原料	
6月16日 星期二	椒盐大虾	基围虾65g(4只)	红烧蹄髈肉	去骨蹄髈块90g净土豆30g	
	莴笋炒鸡片	净莴笋60g鸡胸肉丁20g胡萝卜10g	莴笋炒鸡片	净莴笋60g鸡胸肉丁20g胡萝卜10g	
	清炒杭白菜	净杭白菜95g	清炒杭白菜	净杭白菜95g	
	马蹄蒸肉饼	夹心肉末30马蹄果5g玉米粒5g	马蹄蒸肉饼	夹心肉末30马蹄果5g玉米粒5g	
	番茄菌菇蛋汤	番茄15g金针菇10g鸡蛋5g	番茄菌菇蛋汤	番茄15g金针菇10g鸡蛋5g	
	煎麸饼干	煎麸饼干44g(2包)	煎麸饼干	煎麸饼干44g(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17日 星期三	红烧鸡块	鸡块110g净土豆30g	香酥大排	大排80g	
	火腿酱油炒饭	方腿25g鸡蛋20g青豆15g玉米粒10g胡萝卜10g大米100g	火腿酱油炒饭	方腿25g鸡蛋20g青豆15g玉米粒10g胡萝卜10g大米100g	
	清炒广东菜心	净广东菜心95g	清炒广东菜心	净广东菜心95g	
	解暑绿豆汤	绿豆20g	解暑绿豆汤	绿豆20g	
	旺旺雪饼	旺旺雪饼24g(2包)	旺旺雪饼	旺旺雪饼24g(2包)	
日期	A套餐菜谱	原料	B套餐菜谱	原料	
6月18日 星期四	沙葛烧排骨	鲜排骨95g沙葛30g	酱烧鸭腿	鸭琵琶腿100g	
	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	
	清炒小青菜	净小青菜95g	清炒小青菜	净小青菜95g	
	蒸贝贝南瓜	贝贝南瓜70g	蒸贝贝南瓜	贝贝南瓜70g	
	娃娃菜肉丝汤	娃娃菜20g精肉丝5g	娃娃菜肉丝汤	娃娃菜20g精肉丝5g	
	熊字饼干	熊字饼干40g	熊字饼干	熊字饼干40g	
	白米饭	大米100g	白米饭	大米100g	
6月19日 星期五	放假停餐				
营养分析					
星期一	热量735~980Kcal 834	蛋白质≥28g 38	脂肪供能占比20%~30% 30%	碳水化合物供能占比50%~65% 52%	此餐营养特点:食物多样、种类丰富;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、水产类、蛋类、奶类、杂豆和薯类、水果等。
星期二	热量735~980Kcal 932	蛋白质≥28g 34	脂肪供能占比20%~30% 30%	碳水化合物供能占比50%~65% 55%	此餐营养特点:食物多样、种类丰富;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:早晚餐可增加瓜茄类蔬菜、蛋类、奶类、大豆制品、全谷杂豆类、水果等。
星期三	热量735~980Kcal 825	蛋白质≥28g 32	脂肪供能占比20%~30% 29%	碳水化合物供能占比50%~65% 55%	此餐营养特点:食物多样;蔬菜足量;动物性食物种类丰富充足;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:早晚餐可增加菌藻类蔬菜、水产类、蛋类、奶类、大豆制品、薯类、水果等。
星期四	热量735~980Kcal 941	蛋白质≥28g 30	脂肪供能占比20%~30% 30%	碳水化合物供能占比50%~65% 57%	此餐营养特点:食物多样、种类丰富;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:早晚餐可增加十字花科蔬菜、水产类、蛋类、奶类、大豆制品、水果等。
星期五	假期饮食注意食品安全卫生,营养均衡,粗细搭配,足量饮水。				

注:市场若有变化,菜单会做适当合理调整