

上海市浦东新区彭镇中学 第1周学生菜单

日期	A套餐菜谱	原料		B套餐菜谱	原料
9月1日 星期二	萝卜烧牛腩	牛腩块90g白萝卜30g		盐水大虾	基围虾65g(4只)
	干锅有机花菜	有机花菜70g精肉片15g洋葱5g胡萝卜5g		干锅有机花菜	有机花菜70g精肉片15g洋葱5g胡萝卜5g
	清炒小青菜	净小青菜95g		清炒小青菜	净小青菜95g
	鲜肉蒸饺	蒸煎饺40g(2个)		鲜肉蒸饺	蒸煎饺40g(2个)
	罗宋汤	番茄15g净土豆10g卷心菜5g方腿5g		罗宋汤	番茄15g净土豆10g卷心菜5g方腿5g
	红豆面包	薄皮红豆面包30g		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
9月2日 星期三	茄汁马蹄虾饼	黄金虾饼84g(2个)番茄酱5g		红烧蹄膀肉	去骨蹄膀块90g净土豆30g
	芹菜菌菇炒肉丝	芹菜70g精肉丝10g白玉菇10g红椒5g		芹菜菌菇炒肉丝	芹菜70g精肉丝10g白玉菇10g红椒5g
	清炒杭白菜	净杭白菜95g		清炒杭白菜	净杭白菜95g
	香卤鸡翅根	鸡翅根50g		香卤鸡翅根	鸡翅根50g
	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
	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
日期	A套餐菜谱	原料		B套餐菜谱	原料
9月3日 星期四	排骨烧年糕	鲜排骨95g手指年糕30g		酱烧鸭腿	鸭琵琶腿100g
	意大利肉酱面	夹心肉末25g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25g番茄20g洋葱10g胡萝卜10g芹菜5g番茄酱5g意大利面80g
	清炒油麦菜	净油麦菜95g		清炒油麦菜	净油麦菜95g
	冬瓜鱼丸汤	冬瓜30g鳊鱼丸10g		冬瓜鱼丸汤	冬瓜30g鳊鱼丸10g
	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
9月4日 星期五	葱烤大排	大排80g香葱3g		咖喱鸡块	鸡块130g咖喱粉0.5g
	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
	健康蒸紫薯	紫薯70g		健康蒸紫薯	紫薯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
	小麻花	小麻花30g(2包)		小麻花	小麻花30g(2包)
	白米饭	大米100g		白米饭	大米100g
营养分析					
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、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：早晚餐可增加菌藻类蔬菜、禽肉、蛋类、奶类、大豆制品、薯类、水果
	778	37	27%	54%	
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、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：早晚餐可增加绿叶菜、蛋类、奶类、大豆制品、全谷杂豆类、水果等。
	959	37	30%	55%	
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、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：早晚餐可增加鲜豆类蔬菜、水产类、蛋类、奶类、大豆制品、水果等。
	856	28	30%	57%	
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、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：早晚餐可增加十字花科类蔬菜、水产、奶类、大豆制品、水果等。
	893	31	30%	56%	

注：市场若有变化，菜单会做适当合理调整