

上海市浦东新区彭镇中学 第5周学生午餐菜单

日期	A套餐菜谱	原料	B套餐菜谱	原料
2026-09-28 周一	酱烧排骨	鲜排骨140g	香酥鸡腿	琵琶腿100g面粉7g
	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100g	清炒广东菜心	净广东菜心100g
	夹心鱼饼.	夹心鱼饼27g	夹心鱼饼.	夹心鱼饼27g
	精肉蒸粉汤	蒸粉20g纯精肉末10g	精肉蒸粉汤	蒸粉20g纯精肉末10g
	红豆小餐包	红豆小餐包30g	红豆小餐包	红豆小餐包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
2026-09-29 周二	茄汁锅包肉	锅包肉80g番茄酱5g	椒盐大虾	基围虾115g椒盐0.5g
	肉末豆腐	中豆腐90g夹心肉末15g	肉末豆腐	中豆腐90g夹心肉末15g
	香菇小青菜	净小青菜95g鲜香菇5g	香菇小青菜	净小青菜95g鲜香菇5g
	酱烧小肉丸.	外婆炸肉丸24g	酱烧小肉丸.	外婆炸肉丸24g
	丝瓜蛋汤	丝瓜15g鸡蛋5g	丝瓜蛋汤	丝瓜15g鸡蛋5g
	旺旺雪饼	旺旺雪饼24g	旺旺雪饼	旺旺雪饼24g
	薏米仁饭	薏米仁10g大米90g	薏米仁饭	薏米仁10g大米90g
日期	A套餐菜谱	原料	B套餐菜谱	原料
2026-09-30 周三	椒汁鱼排	清蒸无骨鱼排75g	红烧肉	小肉块120g
	五彩精肉时蔬炒饭	卷心菜30g青豆20g纯精肉末20g鸡蛋15g胡萝卜10g大米100g	五彩精肉时蔬炒饭	卷心菜30g青豆20g纯精肉末20g鸡蛋15g胡萝卜10g大米100g
	蒜泥油麦菜	净油麦菜100g蒜头1g	蒜泥油麦菜	净油麦菜100g蒜头1g
	罗宋汤	番茄15g净土豆10g方腿5g卷心菜5g	罗宋汤	番茄15g净土豆10g方腿5g卷心菜5g
	杏仁饼干	杏仁饼干22g	杏仁饼干	杏仁饼干22g
日期	A套餐菜谱	原料	B套餐菜谱	原料
0000-00-000				
日期	A套餐菜谱	原料	B套餐菜谱	原料
0000-00-000				

综合营养分析

本周膳食亮点：本周三天午餐在排骨、鸡腿、牛肉、大虾、鱼排和猪肉之间轮换，并搭配鸡蛋、豆腐、鱼饼及肉丸，蛋白质食材来源较为多样；广东菜心、小青菜、油麦菜、番茄、香菇、卷心菜、青豆和胡萝卜等穿插供应，兼顾绿叶菜与多色蔬菜。

营养搭配观察：白米饭、薏米仁饭与五彩精肉时蔬炒饭合理轮换，配合土豆、芋艿、红豆餐包、酸奶和香蕉，丰富谷薯、奶类及水果组合；西红柿炒鸡蛋、肉末豆腐、香菇小青菜和罗宋汤相互补充，为午餐提供能量、蛋白质、膳食纤维及多种维生素和矿物质来源。

家校互补建议：家庭早餐可安排牛奶或原味酸奶、鸡蛋、全谷物主食和水果，晚餐适当选择清蒸鱼、豆制品及不同颜色的蔬菜；其余时段结合孩子活动量补充应季鲜果或少量原味坚果，同时保持足量饮水、规律作息和每日户外活动。