

上海市浦东新区彭镇中学 第8周学生午餐菜单

日期	A套餐菜谱	原料	B套餐菜谱	原料
2026-10-19 周一	椒盐大虾	基围虾115g椒盐0.3g	本帮红烧肉	小肉块120g
	肉末粉丝	粉丝25g夹心肉末10g	肉末粉丝	粉丝25g夹心肉末10g
	胡萝卜炒牛心菜	牛心菜85g胡萝卜10g	胡萝卜炒牛心菜	牛心菜85g胡萝卜10g
	蒸贝贝南瓜	贝贝南瓜70g	蒸贝贝南瓜	贝贝南瓜70g
	酸辣汤	内酯豆腐20g鲜香菇5g清水笋丝5g鸡蛋5g	酸辣汤	内酯豆腐20g鲜香菇5g清水笋丝5g鸡蛋5g
	旺旺雪饼	旺旺雪饼24g	旺旺雪饼	旺旺雪饼24g
	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
2026-10-20 周二	酱汁排骨	鲜排骨130g	小炒目鱼花	鱿鱼花140g
	西红柿炒鸡蛋	番茄60g鸡蛋40g	西红柿炒鸡蛋	番茄60g鸡蛋40g
	清炒生菜	净生菜100g	清炒生菜	净生菜100g
	香卤琵琶腿	琵琶腿100g	香卤琵琶腿	琵琶腿100g
	南瓜圆子甜汤	南瓜10g香糯小圆子10g	南瓜圆子甜汤	南瓜10g香糯小圆子10g
	焦糖饼干	焦糖饼干32g	焦糖饼干	焦糖饼干32g
	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
2026-10-21 周三	咖喱鸡块	鸡块140g咖喱粉1g	香酥小酥鱼	小酥鱼100g
	上海炒面	净小青菜30g胡萝卜20g纯精肉丝15g鸡蛋15g面条80g	上海炒面	净小青菜30g胡萝卜20g纯精肉丝15g鸡蛋15g面条80g
	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
	番茄蛋汤	番茄15g鸡蛋5g	番茄蛋汤	番茄15g鸡蛋5g
	法式软面包	法式软面包40g	法式软面包	法式软面包40g
日期	A套餐菜谱	原料	B套餐菜谱	原料
2026-10-22 周四	葱烤大排	大排80g香葱3g	酱烧鸭块	鸭块140g
	鱼香肉丝.	清水笋丝50g纯精肉丝25g胡萝卜15g黑木耳1g	鱼香肉丝.	清水笋丝50g纯精肉丝25g胡萝卜15g黑木耳1g
	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
	夹心鱼饼.	夹心鱼饼27g	夹心鱼饼.	夹心鱼饼27g
	油豆腐粉丝汤	小油块5g龙口粉丝5g大蒜叶2g	油豆腐粉丝汤	小油块5g龙口粉丝5g大蒜叶2g
	小麻花	小麻花30g	小麻花	小麻花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
2026-10-23 周五	茄汁锅包肉	锅包肉100g番茄酱5g	黄焖牛肉	牛腩块120g净土豆20g
	干锅有机花菜	有机花菜70g纯精肉丝10g胡萝卜10g洋葱5g	干锅有机花菜	有机花菜70g纯精肉丝10g胡萝卜10g洋葱5g
	木耳杭白菜	净杭白菜95g黑木耳1g	木耳杭白菜	净杭白菜95g黑木耳1g
	蛤蜊蒸蛋.	鸡蛋40g花蛤肉10g香葱1g	蛤蜊蒸蛋.	鸡蛋40g花蛤肉10g香葱1g
	菌菇鸡丝羹	鸡胸肉5g鲜香菇5g金针菇10g	菌菇鸡丝羹	鸡胸肉5g鲜香菇5g金针菇10g
	杏仁饼干	杏仁饼干44g	杏仁饼干	杏仁饼干44g
	白米饭	大米100g	白米饭	大米100g

综合营养分析

本周膳食亮点：A/B套餐安排虾、鱿鱼、猪肉、鸡鸭和排骨等轮换，搭配蛤蜊蒸蛋、豆腐及鱼饼，蛋白质食材来源多样；生菜、油麦菜、小青菜、杭白菜与花菜、南瓜、菌菇交替供应，兼顾绿叶菜和其他蔬菜，丰富餐盘色彩。

营养搭配观察：白米饭、燕麦米饭、黑米饭与上海炒面穿插，配合南瓜、土豆和年糕，丰富谷薯类选择；荤素搭配及多款蛋汤、菌菇汤提供多种营养成分，周内酸奶和香蕉进一步丰富奶类与水果来源。

家校互补建议：早餐可搭配奶类、鸡蛋、全谷物主食及鲜果，晚餐安排豆制品、清蒸水产和不同颜色的蔬菜，与午餐相互补充；结合活动量合理安排餐量，选择白水，保持规律进餐、充足睡眠和每日户外活动。