

上海市浦东新区彭镇中学 第9周学生午餐菜单

日期	A套餐菜谱	原料	B套餐菜谱	原料
2026-10-26 周一	黄焖鸡块	鸡块130g	糖醋里脊	糖醋里脊105g番茄酱7g
	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
	木耳炒甘蓝	绿甘蓝80g胡萝卜10g黑木耳0.5g	木耳炒甘蓝	绿甘蓝80g胡萝卜10g黑木耳0.5g
	港式干蒸.	港式干蒸45g	港式干蒸.	港式干蒸45g
	鸡毛菜豆腐汤	内酯豆腐20g鸡毛菜20g	鸡毛菜豆腐汤	内酯豆腐20g鸡毛菜20g
	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
2026-10-27 周二	红烧蹄膀	去骨蹄膀块120g	黄金虾堡	黄金虾堡80g
	莴笋炒肉片	净莴笋65g纯精肉片15g胡萝卜10g	莴笋炒肉片	净莴笋65g纯精肉片15g胡萝卜10g
	清炒小青菜	净小青菜100g	清炒小青菜	净小青菜100g
	酱烧小肉丸.	外婆炸肉丸36g	酱烧小肉丸.	外婆炸肉丸36g
	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
	旺旺雪饼	旺旺雪饼24g	旺旺雪饼	旺旺雪饼24g
日期	A套餐菜谱	原料	B套餐菜谱	原料
2026-10-28 周三	香卤鸭腿	鸭琵琶腿100g	黑椒牛肉饼	椒酱牛堡80g
	肉丝炒河粉	纯精肉丝20g净小青菜20g绿豆芽20g洋葱10g河粉180g	肉丝炒河粉	纯精肉丝20g净小青菜20g绿豆芽20g洋葱10g河粉180g
	清炒西兰花	西兰花90g胡萝卜5g	清炒西兰花	西兰花90g胡萝卜5g
	紫菜虾皮蛋花汤	鸡蛋5g紫菜0.5g虾皮0.5g	紫菜虾皮蛋花汤	鸡蛋5g紫菜0.5g虾皮0.5g
	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
日期	A套餐菜谱	原料	B套餐菜谱	原料
2026-10-29 周四	鱼香粉蒸鱼块	粉蒸鱼块85g	本帮红烧肉	小肉块120g
	毛豆冬瓜肉丁	冬瓜100g纯精肉丁15g毛豆籽15g	毛豆冬瓜肉丁	冬瓜100g纯精肉丁15g毛豆籽15g
	清炒杭白菜	净杭白菜100g	清炒杭白菜	净杭白菜100g
	泰式咖喱鸡.	鸡块80g净土豆20g咖喱粉1g	泰式咖喱鸡.	鸡块80g净土豆20g咖喱粉1g
	鸭血粉丝汤	鸭血10g龙口粉丝5g小油块5g大蒜叶2g	鸭血粉丝汤	鸭血10g龙口粉丝5g小油块5g大蒜叶2g
	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
2026-10-30 周五	酱汁排骨	鲜排骨130g	卡滋鸡排	卡滋鸡排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
	蒜泥生菜	净生菜100g蒜头1g	蒜泥生菜	净生菜100g蒜头1g
	健康蒸红薯	红心山芋70g	健康蒸红薯	红心山芋70g
	萝卜鱼丸汤	白萝卜20g鳕鱼丸10g	萝卜鱼丸汤	白萝卜20g鳕鱼丸10g
	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

综合营养分析

本周膳食亮点：A/B套餐以鸡肉、猪肉、鸭肉、排骨及鱼虾类菜品轮换，搭配豆腐和鸡蛋，蛋白质食材来源多样；牛心菜、西兰花、杭白菜、小青菜与莴笋、豆芽、番茄、菌菇交替安排，丰富蔬菜种类和餐盘色彩。

营养搭配观察：白米饭、碎玉米饭、血糯米饭与培根时蔬炒饭穿插，配合红薯、芋艿和土豆，丰富谷薯类选择；麻婆豆腐、西红柿炒鸡蛋及多款荤素汤品相互搭配，提供蛋白质、膳食纤维及多种维生素和矿物质来源。

家校互补建议：早餐可搭配奶类、鸡蛋、全谷物主食和鲜果，晚餐选择清蒸水产、豆制品及不同颜色的时令蔬菜；结合孩子活动量安排餐量，餐间可选择应季水果，并保持足量饮水、规律进餐和每日户外活动。