上海市浦东新区彭镇中学 第12周学生午餐

日期	A套餐菜谱	原料	B套餐菜谱	原料
2026-11-16 周一	酱爆目鱼花	鱿鱼花130g	茄汁咕咾肉	咕咾肉100g番茄酱10g
	肉末过桥豆腐	中豆腐70g鸡蛋30g夹心肉末15g	肉末过桥豆腐	中豆腐70g鸡蛋30g夹心肉末15g
	木耳牛心菜	牛心菜85g胡萝卜10g黑木耳0.5g	木耳牛心菜	牛心菜85g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
	胡辣汤	金针菇10g薄百叶3g去皮花生2g黄花菜2g黑木耳0.5g	胡辣汤	金针菇10g薄百叶3g去皮花生2g黄花菜2g黑木耳0.5g
	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
2026-11-17 周二	新疆大盘鸡	鸡块140g	椒盐大排	大排80g面粉7g椒盐0.2g
	莴笋炒鸡蛋	净莴笋50g鸡蛋30g胡萝卜5g	莴笋炒鸡蛋	净莴笋50g鸡蛋30g胡萝卜5g
	清炒生菜	净生菜100g	清炒生菜	净生菜100g
	鲜肉蒸饺.	蒸饺40g	鲜肉蒸饺.	蒸饺40g
	鸭血粉丝汤	鸭血10g龙口粉丝3g小油块5g大蒜叶2g	鸭血粉丝汤	鸭血10g龙口粉丝3g小油块5g大蒜叶2g
	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
2026-11-18 周三	马蹄蒸肉饼	夹心肉末80g马蹄果5g	黄焖牛肉	牛腩块120g
	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
	清炒广东菜心	净广东菜心100g	清炒广东菜心	净广东菜心100g
	冬瓜鱼丸汤	冬瓜30g鳕鱼丸10g	冬瓜鱼丸汤	冬瓜30g鳕鱼丸10g
	杏仁饼干	杏仁饼干44g	杏仁饼干	杏仁饼干44g
日期	A套餐菜谱	原料	B套餐菜谱	原料
2026-11-19 周四	本帮红烧肉	小肉块110g	香酥鳕鱼排	深海鱼排80g
	玉米粒炒鸡丁	鸡胸肉50g胡萝卜20g青豆20g玉米粒50g	玉米粒炒鸡丁	鸡胸肉50g胡萝卜20g青豆20g玉米粒50g
	清炒小青菜	净小青菜100g	清炒小青菜	净小青菜100g
	蒸贝贝南瓜	贝贝南瓜70g	蒸贝贝南瓜	贝贝南瓜70g
	番茄菌菇蛋汤	番茄20g金针菇10g鸡蛋10g	番茄菌菇蛋汤	番茄20g金针菇10g鸡蛋10g
	奶香软面包	奶香软面包40g	奶香软面包	奶香软面包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
2026-11-20 周五	酱烧排骨	鲜排骨130g	剁椒鸡腿	琵琶腿100g剁椒酱5g香葱1g
	干锅有机花菜	有机花菜70g纯精肉片15g青椒5g洋葱5g	干锅有机花菜	有机花菜70g纯精肉片15g青椒5g洋葱5g
	木耳杭白菜	净杭白菜90g黑木耳1g	木耳杭白菜	净杭白菜90g黑木耳1g
	爆汁肉肠.	爆汁肉肠52g	爆汁肉肠.	爆汁肉肠52g
	青菜豆腐羹	内酯豆腐20g鸡蛋5g青菜5g	青菜豆腐羹	内酯豆腐20g鸡蛋5g青菜5g
	小丸煎饼	小丸煎饼38g	小丸煎饼	小丸煎饼38g
	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套餐以猪肉、鸡鸭、排骨及鱼虾类菜品轮换，搭配豆腐、香干和鸡蛋，丰富蛋白质食材来源；杭白菜、广东菜心、小青菜、生菜与牛心菜、花菜、番茄、菌菇交替供应，兼顾蔬菜种类及餐盘色彩。

营养搭配观察：白米饭、碎玉米饭与牛肉时蔬炒饭、肉丝炒乌冬面穿插，配合土豆和芋艿，丰富谷薯类选择；麻婆豆腐、西红柿炒鸡蛋和荤素汤品相互搭配，周内三次酸奶与香蕉进一步丰富奶类和水果来源。

家校互补建议：早餐可搭配奶类、鸡蛋、全谷物主食和鲜果，晚餐安排清蒸水产、豆制品及多色时令蔬菜；结合学习与运动合理安排餐量，餐间选择白水和应季水果，鼓励细嚼慢咽、规律进餐，并保持充足睡眠和每日户外活动。