上海市浦东新区彭镇中学 第11周学生午餐

日期	A套餐菜谱	原料	B套餐菜谱	原料
2026-11-09 周一	星星鸡排	星星鸡排100g	酱汁排骨	鲜排骨130g
	干叶豆腐炒肉片	干叶豆腐55g纯精肉片15g青椒10g洋葱10g	干叶豆腐炒肉片	干叶豆腐55g纯精肉片15g青椒10g洋葱10g
	清炒小青菜	净小青菜100g	清炒小青菜	净小青菜100g
	健康蒸玉米	新鲜玉米棒70g	健康蒸玉米	新鲜玉米棒70g
	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
	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
2026-11-10 周二	红烧牛肉	牛腩块120g	京酱肉丝	纯精肉丝100g
	毛豆冬瓜鸡丁	冬瓜100g鸡胸肉15g毛豆籽15g	毛豆冬瓜鸡丁	冬瓜100g鸡胸肉15g毛豆籽15g
	清炒广东菜心	净广东菜心100g	清炒广东菜心	净广东菜心100g
	海苔鱿鱼饼.	海苔鱿鱼饼40g	海苔鱿鱼饼.	海苔鱿鱼饼40g
	菌菇蛋汤	平菇5g鲜香菇5g金针菇5g鸡蛋5g	菌菇蛋汤	平菇5g鲜香菇5g金针菇5g鸡蛋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
2026-11-11 周三	酱烧大排	大排80g	奥尔良琵琶腿	奥尔良琵琶腿125g
	火腿酱油炒饭	方腿30g鸡蛋20g青豆15g玉米粒10g胡萝卜10g大米100g	火腿酱油炒饭	方腿30g鸡蛋20g青豆15g玉米粒10g胡萝卜10g大米100g
	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
	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
	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
2026-11-12 周四	本帮红烧肉	小肉块110g	茄汁香酥鱼片	香酥鱼片100g番茄酱10g
	莴笋炒鸡片	鸡胸肉15g净莴笋65g胡萝卜10g黑木耳0.5g	莴笋炒鸡片	鸡胸肉15g净莴笋65g胡萝卜10g黑木耳0.5g
	清炒生菜	净生菜100g	清炒生菜	净生菜100g
	肉末蒸蛋.	鸡蛋40g夹心肉末10g	肉末蒸蛋.	鸡蛋40g夹心肉末10g
	萝卜肉丝汤	白萝卜20g纯精肉丝5g	萝卜肉丝汤	白萝卜20g纯精肉丝5g
	法式软面包	法式软面包40g	法式软面包	法式软面包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
2026-11-13 周五	香卤鸭腿	鸭琵琶腿100g	酱烧蹄髈	去骨蹄髈块110g
	蟹棒西蓝花	西兰花90g蟹味棒15g	蟹棒西蓝花	西兰花90g蟹味棒15g
	面筋大白菜	大白菜95g油面筋3g	面筋大白菜	大白菜95g油面筋3g
	椒盐小酥肉.	小酥肉60g	椒盐小酥肉.	小酥肉60g
	丝瓜蛋汤	丝瓜15g鸡蛋5g	丝瓜蛋汤	丝瓜15g鸡蛋5g
	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

综合营养分析

本周膳食亮点：A/B套餐以排骨、牛肉、鸡肉、猪肉、鸭肉及鱼类菜品轮换，搭配鸡蛋和油豆腐，丰富蛋白质食材来源；杭白菜、小青菜、油麦菜、生菜与甘蓝、西葫芦、菌菇交替安排，兼顾蔬菜种类和餐盘色彩。

营养搭配观察：荞麦米饭、小黄米饭、扬州炒饭和蔬菜肉丝炒面穿插，结合蒸玉米、土豆等食材，丰富谷薯类选择；肉末蒸蛋、荤素汤羹与主食相互搭配，周内酸奶和香蕉进一步丰富奶类与水果来源，增加午餐食物多样性。

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；结合学习和运动合理安排餐量，餐间选择白水与应季水果，保持规律进餐、充足睡眠和每日户外活动。