上海市浦东新区彭镇中学 第10周学生午餐菜单

日期	A套餐菜谱	原料	B套餐菜谱	原料
2026-11-02 周一	本帮红烧肉	小肉块120g	奶香鳕鱼条	阿拉斯加鳕鱼条80g
	肉末粉丝	粉丝25g夹心肉末10g	肉末粉丝	粉丝25g夹心肉末10g
	清炒广东菜心	净广东菜心100g	清炒广东菜心	净广东菜心100g
	健康蒸南瓜	南瓜70g	健康蒸南瓜	南瓜70g
	三丝羹	鸡胸肉5g鲜香菇5g金针菇10g	三丝羹	鸡胸肉5g鲜香菇5g金针菇10g
	熊字饼干	熊字饼干40g	熊字饼干	熊字饼干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
2026-11-03 周二	椒麻小酥肉	椒麻小酥肉110g	酱烧蹄髈	去骨蹄髈块120g
	青椒土豆肉丝	净土豆80g纯精肉丝10g青椒10g胡萝卜5g	青椒土豆肉丝	净土豆80g纯精肉丝10g青椒10g胡萝卜5g
	清炒小青菜	净小青菜100g	清炒小青菜	净小青菜100g
	油块塞肉.	鲜肉福包40g	油块塞肉.	鲜肉福包40g
	冬瓜贡丸汤	冬瓜30g贡丸10g	冬瓜贡丸汤	冬瓜30g贡丸10g
	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
日期	A套餐菜谱	原料	B套餐菜谱	原料
2026-11-04 周三	酱烧鸭块	鸭块140g	葱烤大排	大排80g香葱3g
	意大利肉酱面	夹心肉末30g番茄20g洋葱10g胡萝卜10g芹菜5g番茄酱5g意大利面80g	意大利肉酱面	夹心肉末30g番茄20g洋葱10g胡萝卜10g芹菜5g番茄酱5g意大利面80g
	清炒杭白菜	净杭白菜100g	清炒杭白菜	净杭白菜100g
	紫菜蛋花汤	鸡蛋5g紫菜0.5g	紫菜蛋花汤	鸡蛋5g紫菜0.5g
	小麻花	小麻花30g	小麻花	小麻花30g
日期	A套餐菜谱	原料	B套餐菜谱	原料
2026-11-05 周四	香卤琵琶腿	琵琶腿125g	糖醋排骨	鲜排骨110g红心山芋30g
	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
	清炒生菜	净生菜100g	清炒生菜	净生菜100g
	蟹柳蒸蛋.	蟹味棒20g鸡蛋40g青豆5g胡萝卜5g	蟹柳蒸蛋.	蟹味棒20g鸡蛋40g青豆5g胡萝卜5g
	莴笋蛋汤	净莴笋15g鸡蛋5g	莴笋蛋汤	净莴笋15g鸡蛋5g
	奶香小面包	奶香小面包40g	奶香小面包	奶香小面包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
2026-11-06 周五	黄焖牛肉	牛腩块120g	台式三杯鸡	鸡块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
	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
	夹心鱼饼.	夹心鱼饼52g	夹心鱼饼.	夹心鱼饼52g
	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
	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套餐安排猪肉、鸡肉、鸭肉、排骨及鳕鱼等菜品，搭配香干、鸡蛋和蟹柳蒸蛋，蛋白质食材来源多样；杭白菜、广东菜心、小青菜、生菜、油麦菜与番茄、花菜、菌菇轮换，兼顾蔬菜种类及餐盘色彩。

营养搭配观察：薏米仁饭、血糯米饭、培根时蔬炒饭与意大利肉酱面穿插，搭配南瓜、红薯和土豆，丰富谷薯类选择；西红柿炒鸡蛋、蒸蛋与菌菇羹等荤素组合提供多种营养成分，周内两次酸奶和香蕉丰富奶类与水果来源。

家校互补建议：早餐安排奶类、鸡蛋、全谷物主食和鲜果，晚餐可搭配清蒸鱼虾、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，保持规律进餐、充足睡眠与每日户外活动。