

明翔校区_第二周（9.7-9.11）学生带量菜谱

（净菜）

9月7日 星期一	9月8日 星期二	9月9日 星期三	9月10日 星期四	9月11日 星期五
A莲藕排骨 去颈小排块100g, 速冻藕片20g, 红烧汁10g	A鲜香虾饼 鲜虾饼60g	A糟溜鱼片 巴沙鱼片110g, 黑木耳0.5g, 毛豆肉10g	A葱爆肥牛 肥牛卷80g, 洋葱20g, 胡萝卜10g	A青椒松板肉 炭烧松板肉100g, 青圆椒10g
B干锅孜然鱿鱼 鱿鱼块90g, 洋葱10g, 青圆椒5g	B爱森纯肉肠 爱森纯肉肠1根	B酸菜炖肉 酸菜20g, 带皮带骨中方块70g, 后腿肉块30g	B口蘑黄油凤尾虾 凤尾虾65g, 鲜蘑菇30g, 蒜香黄油酱5g	B菠萝咕咾肉 糖水菠萝15g, 咕咾肉85g, 番茄酱5.5g
俄式焖牛肉 牛前肉块100g, 番茄10g, 洋葱10g, 番茄酱5g	香爆猪里脊 猪里脊85g, 青圆椒10g, 红圆椒5g, 洋葱10g	奥尔良烤鸡腿 鸡腿150g, 奥尔良腌料15g	鹌鹑蛋烧肉 鹌鹑蛋20g, 带皮带骨中方块70g, 后腿肉块30g	云南梅香鸭腿 梅香鸭腿105g
包菜豆筋炒皮肚 卷心菜块56g, 豆筋5g, 水发肉皮20g	肉沫茄子 肉糜20g, 长茄80g	福新熊猫豆沙包 福新熊猫豆沙包1只	烂糊肉丝 白菜丝72g, 肉丝15g, 鲜香菇5g, 胡萝卜丝3g, 五香干2g	玉米味猫爪糕 玉米味猫爪糕1只
葱油黄瓜 黄瓜片86g	葱油冬瓜 冬瓜片96g	炒油麦菜 油麦菜90g	炒生菜 生菜90g	炒芹菜 毛芹90g
黑米饭 海丰优质大米90g, 黑米5g	米饭 海丰优质大米90g	培根蘑菇炒饭 培根15g, 鲜蘑菇15g, 青豆10g, 光明鲜鸡蛋20g, 海丰优质大米90g	米饭 海丰优质大米90g	瑶柱海苔蛋炒饭 鲜贝15g, 光明鲜鸡蛋30g, 小伙子拌饭海苔3g, 胡萝卜粒5g, 海丰优质大米90g
木耳菌菇蛋汤 海鲜菇20g, 光明鲜鸡蛋10g, 黑木耳0.1g	紫菜鱼丸汤 干裙带菜2g, 鱼丸10g	翡翠鲜蔬汤 卷心菜丝9g, 黑木耳1g, 胡萝卜丝5g, 光明鲜鸡蛋10g, 金针菇5g	海带猪骨汤 干海带丝10g, 汤骨块15g	莲子银耳羹 莲心2g, 银耳2g
				Happyday(蓝莓果汁) 蓝莓果汁1盒

营养分析总报告（计划食谱平均单人量）—— 小学生套餐 18元

日期：2026-09-07~2026-09-11

一、营养素摄入量				
营养素	在校推荐量	供餐量	实际占比（%）	评价标准
能量（kcal）	760	766.5	101%	90%-120%
蛋白质（g）	18	35.9	199%	80%-200%
膳食纤维（g）	7.9	2.0	25%	≥80%
钙（mg）	262.5	101.5	39%	≥80%
铁（mg）	4.2	3.6	86%	≥80%
锌（mg）	2.2	3.4	155%	≥80%
维生素A（ug）	157.5	180.2	114%	≥80%
维生素B1（ug）	0.3	0.3	100%	≥80%
维生素B2（ug）	0.3	0.2	67%	≥80%
维生素C（mg）	21	52.3	249%	≥80%
二、能量的营养素来源比例及主要营养素比例关系				
营养素	供餐量kcal	所占能量比%		评价标准
蛋白质（g）	139.0	18%		10%-20%
脂肪	238.2	31%		20%-30%
碳水化合物	389.4	51%		50%-65%
三、营养分析建议				
套餐热量总量合理，蛋白质偏多，可适当减少蛋、豆、奶类；脂肪占比偏高，减少肉类肥脂部分，控制烹调用油；碳水化合物占比合理，建议增加杂粮、深绿蔬菜及高钙食材。				