

真金校区_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120g, 速冻藕片20g, 红烧汁12g	A鲜香虾饼 鲜虾饼60g	A水笋烧肉 水笋30g, 带皮带骨中方块85g, 后腿肉块35g, 红烧汁12g	A彩蔬凤尾虾 凤尾虾70g, 西芹35g, 胡萝卜片14g	A茄汁鱼块 带皮带骨巴沙鱼130g, 番茄酱8g
B五彩瑶柱丁 鲜贝70g, 粟米35g, 胡萝卜丁14g	B蚝油牛肉片 牛肉片90g, 洋葱40g	B干煎段带鱼 段带鱼110g	B泰汁荔力球 爱森荔力球100g, 泰式甜辣酱8g	B鱼香肉丝 肉丝90g, 笋丝15g
俄式焖牛肉 牛前肉块120g, 番茄15g, 洋葱10g, 番茄酱5g	香爆猪里脊 猪里脊100g, 青圆椒10g, 红圆椒5g, 洋葱10g	孜然爆炒掌中宝 掌中宝100g, 洋葱10g, 青圆椒5g, 胡萝卜片10g	爱森纯肉肠 爱森纯肉肠1根	爆浆鸡排 爆浆鸡排80g
包菜豆筋炒皮肚 卷心菜块69g, 豆筋5g, 水发肉皮20g	肉沫茄子 肉糜20g, 长茄90g	福新熊猫豆沙包 福新熊猫豆沙包1只	烂糊肉丝 白菜丝89g, 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105g	葱油冬瓜 冬瓜片112g	炒油麦菜 油麦菜110g	炒生菜 生菜110g	炒芹菜 毛芹110g
黑米饭 海丰优质大米110g, 黑米5g	米饭 海丰优质大米110g	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110g	米饭 海丰优质大米110g	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110g
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）—— 中学生套餐 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）	870	850.3	98%	90%-120%
蛋白质（g）	25	45.6	182%	80%-200%
膳食纤维（g）	7.9	3.4	43%	≥80%
钙（mg）	332.5	96.5	29%	≥80%
铁（mg）	6.3	4.6	73%	≥80%
锌（mg）	3.6	5.3	147%	≥80%
维生素A（ug）	252	81.0	32%	≥80%
维生素B1（ug）	0.5	0.5	100%	≥80%
维生素B2（ug）	0.5	0.3	60%	≥80%
维生素C（mg）	34.2	29.1	85%	≥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	182.4	22%		10%-20%
脂肪	222.3	26%		20%-30%
碳水化合物	445.6	53%		50%-65%
三、营养分析建议				
热量总量合理，其中：蛋白质偏多，可适当减少蛋、豆、奶类，脂肪占比合理，碳水化合物合理。建议增加杂粮、深色蔬菜、高钙食物。				