

真金校区_第三周（9.14-9.18）学生带量菜谱

9月14日 星期一	9月15日 星期二	9月16日 星期三	9月17日 星期四	9月18日 星期五
A 果香蜜汁炖排骨 去颈小排块140g, 果酱10g	A 椒盐大虾 基围虾75g	A 本帮葱油鸡 鸡腿块150g, 香葱5g, 咖喱粉0.5g	A 青椒松板肉 炭烧松板肉120g, 青圆椒10g	A 咸蛋黄蒸肉饼 肉糜80g, 咸蛋黄11g
B 锅烧鲰鱼 有骨鲰鱼块120g, 红烧汁10g	B 西域爆炒牛肉(辣) 肥牛卷100g, 洋葱20g, 胡萝卜丝10g, 板椒粉2g	B 宫保鱼丁 深海鱼丁100g, 宫保汁20g	B 酱爆鱿鱼 鱿鱼块100g, 洋葱15g, 青圆椒10g	B 椒盐海鲈鱼 海鲈鱼块120g
香酥贝贝肉 黄金贝贝肉100g	鱼豆腐烧肉 鱼豆腐20g, 带皮带骨中方块85g, 后腿肉块35g	蜜汁叉烧 叉烧肉100g	葱烤大排 90g大排1块, 香葱5g	三杯鸭 鸭边腿块150g, 蒜米5g, 鲜罗勒叶2g, 三杯鸡汁22g
包菜面筋肉片 卷心菜块61g, 油面筋5g, 肉片15g, 青圆椒10g	白玉菇木耳炒蛋 白玉菇50g, 黑木耳2g, 光明鲜鸡蛋30g	龟兔包 龟兔包1只	毛豆粟米炒鸡丁 鸡丁25g, 粟米55g, 胡萝卜丁5g, 毛豆肉10g	南瓜红豆藜麦糕 南瓜红豆藜麦糕1只
炒青菜 青菜110g	炒油麦菜 油麦菜110g	炒西兰花 西兰花100g	葱油西葫芦 西葫芦片102g	炒杭白菜 杭白菜110g
麦片饭 麦片5g, 海丰优质大米110g	米饭 海丰优质大米110g	三文鱼炒饭 杂菜10g, 三文鱼10g, 洋葱10g, 光明鲜鸡蛋20g, 海丰优质大米110g	米饭 海丰优质大米110g	鸡蛋肉丝炒粉 青菜30g, 肉丝10g, 胡萝卜丝10g, 光明鲜鸡蛋15g, 干米粉65g
冬瓜肉圆汤 10g肉丸10g, 冬瓜片32g	莲藕猪骨汤 速冻藕片30g, 汤骨块15g	鸡茸粟米蛋花羹 鸡肉糜10g, 光明鲜鸡蛋15g, 粟米10g	牛肉粉丝汤 牛前肉块15g, 粉丝10g	罗宋汤 红肠10g, 番茄10g, 卷心菜块9g, 土豆片9g, 洋葱3g, 番茄酱5g
				Happyday(苹果汁) 1盒

中学生 午餐菜谱 18元

每日营养数据

9月14日 星期一			9月15日 星期二			9月16日 星期三			9月17日 星期四			9月18日 星期五		
营养数据	A套餐	B套餐	营养数据	A套餐	B套餐	营养数据	A套餐	B套餐	营养数据	A套餐	B套餐	营养数据	A套餐	B套餐
能量 Kcal	815.6	802.4	能量 Kcal	864	973.5	能量 Kcal	975.7	801.5	能量 Kcal	898.6	806.6	能量 Kcal	916.5	836.3
碳水 g	105	108.7	碳水 g	102.1	102.9	碳水 g	125.4	107.4	碳水 g	109.2	110.4	碳水 g	100.2	101.3
脂肪 g	28.4	23.6	脂肪 g	32	38.7	脂肪 g	30.5	22.7	脂肪 g	29.4	19.8	脂肪 g	36.5	27.9
蛋白质 g	35	38.8	蛋白质 g	41.9	53.4	蛋白质 g	49.9	41.9	蛋白质 g	49.3	46.7	蛋白质 g	46.8	45
膳食纤维 g	2.8	2.8	膳食纤维 g	3.6	4.1	膳食纤维 g	2.3	2.3	膳食纤维 g	3.4	3.5	膳食纤维 g	2.2	2.2
钙 mg	130.6	153	钙 mg	136.4	110.9	钙 mg	75.7	70.3	钙 mg	52.8	100	钙 mg	189	168.9
铁 mg	5.3	4.5	铁 mg	7	8	铁 mg	4	2.6	铁 mg	4.2	4.8	铁 mg	7.1	5.7
锌 mg	6.2	3.4	锌 mg	5.6	8.9	锌 mg	4.3	2.5	锌 mg	4.2	5.6	锌 mg	6.1	4.2
维A μg	168.3	163.3	维A μg	131.6	214.1	维A μg	90.1	90.1	维A μg	35.7	52.3	维A μg	345.6	341.6
维B1 mg	0.6	0.3	维B1 mg	0.7	0.8	维B1 mg	0.5	0.2	维B1 mg	0.8	0.8	维B1 mg	0.9	0.2
维B2 mg	0.5	0.3	维B2 mg	0.5	0.7	维B2 mg	0.4	0.2	维B2 mg	0.2	0.2	维B2 mg	1	0.4
维C mg	106.1	106.1	维C mg	11.7	11.7	维C mg	47.7	47.7	维C mg	22.8	22.8	维C mg	91.4	91.4

营养分析总报告（计划食谱平均单人量）—— 中学生 午餐菜谱 18元

日期：2026/9/14 ~2026/09/18

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	869.1	100%	90%–120%
蛋白质（g）	25	44.9	179%	80%–200%
膳食纤维（g）	7.9	2.9	37%	≥80%
钙（mg）	332.5	118.8	36%	≥80%
铁（mg）	6.3	5.3	84%	≥80%
锌（mg）	3.6	5.1	142%	≥80%
维生素A（ug）	252	163.3	65%	≥80%
维生素B1（ug）	0.5	0.6	116%	≥80%
维生素B2（ug）	0.5	0.4	88%	≥80%
维生素C（mg）	34.2	55.7	163%	≥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）	179.5	20%		10%–20%
脂肪	260.6	30%		20%–30%
碳水化合物	429.0	50%		50%–65%
三、营养分析建议				
1、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，需控制动物肉类供给，碳水化合物占比略少，建议增加杂粮、深绿蔬菜及高钙食材。				
2、维生素、矿物质等微量元素仅供参考，需结合全天膳食综合评判，建议家长在早餐、晚餐或其他餐次做食物补充。				