# 真金校区_第十二周（11.16-11.20）学生带量菜谱

（净菜）

| 11月16日<br>星期一 | 11月17日<br>星期二 | 11月18日<br>星期三 | 11月19日<br>星期四 | 11月20日<br>星期五 |
|---|---|---|---|---|
| A 蜜汁叉烧<br>叉烧肉100g | A 糖醋里脊<br>猪里脊100g,糖醋汁20g | A 蜜椒牛仔骨<br>联豪牛仔骨90g,洋葱5g,青圆椒5g | A 黑椒猪柳<br>黑椒猪柳90g,洋葱20g | A 茄汁肉片<br>肉片85g,洋葱10g,胡萝卜片10g,番茄酱10g |
| B 酱爆鱿鱼<br>鱿鱼块100g,洋葱15g,青圆椒10g | B 五彩凤尾虾<br>凤尾虾65g,杂菜50g | B 金汤鱼片<br>巴沙鱼片110g,莴笋丝28g,金针菇10g,金汤15g | B 西湖醋鱼<br>无骨鲴鱼块120g | B 苏式酱油虾<br>基围虾75g |
| 孜香小炒肉<br>带皮后上肉片120g,毛芹10g,洋葱20g,胡萝卜片5g,孜然粉0.5g | 茶树菇焖鸭<br>鲜茶树菇20g,鸭边腿块140g | 爱森纯肉肠<br>爱森纯肉肠1根 | 红烧马蹄狮子头<br>40g马蹄狮子头2只 | 奥尔良烤鸡腿<br>鸡腿150g奥尔良腌料15g |
| ☆双菇土豆面筋<br>蟹味菇10g,海鲜菇10g,土豆片66g,油面筋5g,上浆鸡片10g | 番茄炒蛋<br>番茄90g,光明鲜鸡蛋40g | 红枣玉米花卷<br>红枣玉米花卷1只 | 肉丝粉丝<br>肉丝15g,山芋粉丝25g | 小猪包<br>小猪包1只 |
| 炒青菜<br>青菜110g | 炒芹菜<br>毛芹110g | 炒杭白菜<br>杭白菜110g | 炒生菜<br>生菜110g | 葱油黄瓜<br>黄瓜片105g |
| 米饭<br>海丰优质大米110g | 米饭<br>海丰优质大米110g | 咸肉菜饭<br>爱森咸肉丁25g,青菜60g,海丰优质大米110g | 胡萝卜饭<br>胡萝卜粒5g,海丰优质大米110g | ☆南洋沙茶牛肉炒饭<br>牛肉糜10g,光明鲜鸡蛋15g,青圆椒5g,洋葱5g,沙茶酱5g,番茄酱5g,海丰优质大米110g |
| 紫菜蛋花汤<br>干裙带菜1g,光明鲜鸡蛋20g | 番茄卷心菜汤<br>番茄15g,卷心菜块26g | 南瓜枸杞银耳羹<br>南瓜片13g,枸杞0.2g,银耳1g | 西湖牛肉羹<br>牛肉糜10g,光明鲜鸡蛋20g,鲜蘑菇5g,鲜香菇5g | 香鸭扁尖冬瓜汤<br>鸭边腿块15g,扁尖5g,冬瓜片24g |
| | | | | Happyday(芝麻苏打饼干)<br>芝麻苏打饼干1只 |

**注：带☆标识为本周新菜。**

# 中学生 午餐菜谱　18元　　每日营养数据

| 11月16日<br>星期一 | | | 11月17日<br>星期二 | | | 11月18日<br>星期三 | | | 11月19日<br>星期四 | | | 11月20日<br>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 | 929.5 | 961.2 | 能量Kcal | 884.7 | 806.7 | 能量Kcal | 835.2 | 851 | 能量Kcal | 895.1 | 925.4 | 能量Kcal | 827.7 | 925.9 |
| 碳水g | 108.5 | 107 | 碳水g | 101.2 | 102.7 | 碳水g | 108.2 | 103 | 碳水g | 110.2 | 121.6 | 碳水g | 114.1 | 115.6 |
| 脂肪g | 33.1 | 36.4 | 脂肪g | 31.1 | 26.7 | 脂肪g | 24.8 | 28.2 | 脂肪g | 24.7 | 23 | 脂肪g | 25.3 | 31.5 |
| 蛋白质g | 49.4 | 51.4 | 蛋白质g | 50 | 38.9 | 蛋白质g | 44.8 | 46.3 | 蛋白质g | 58 | 58 | 蛋白质g | 35.9 | 45 |
| 膳食纤维g | 4 | 3.8 | 膳食纤维g | 2.1 | 2.1 | 膳食纤维g | 3.7 | 3.4 | 膳食纤维g | 2.6 | 2.4 | 膳食纤维g | 1.6 | 2.2 |
| 钙mg | 156.6 | 108.3 | 钙mg | 68.2 | 92.8 | 钙mg | 183.3 | 179.3 | 钙mg | 53.5 | 82.2 | 钙mg | 84.4 | 59.7 |
| 铁mg | 5.6 | 4.9 | 铁mg | 6 | 5 | 铁mg | 5.5 | 5.2 | 铁mg | 6.8 | 5.9 | 铁mg | 3.1 | 3.7 |
| 锌mg | 6.1 | 4.7 | 锌mg | 5.6 | 4.2 | 锌mg | 4.6 | 4.5 | 锌mg | 5.6 | 4.4 | 锌mg | 2.8 | 4.1 |
| 维Aμg | 250.3 | 233.2 | 维Aμg | 172.9 | 172.9 | 维Aμg | 264.1 | 260.9 | 维Aμg | 87.9 | 87.5 | 维Aμg | 47 | 80.4 |
| 维B1mg | 0.6 | 0.6 | 维B1mg | 0.6 | 0.3 | 维B1mg | 0.7 | 0.7 | 维B1mg | 0.6 | 0.3 | 维B1mg | 0.2 | 0.5 |
| 维B2mg | 0.3 | 0.3 | 维B2mg | 0.7 | 0.5 | 维B2mg | 0.3 | 0.3 | 维B2mg | 0.4 | 0.2 | 维B2mg | 0.1 | 0.3 |
| 维Cmg | 89.4 | 77.7 | 维Cmg | 29.5 | 29.6 | 维Cmg | 104.6 | 109.1 | 维Cmg | 12.4 | 10.8 | 维Cmg | 18.6 | 20.4 |

# 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：  2026/11/16 ~2026/11/20

**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 | 884.2 | 102% | 90%-120% |
| 蛋白质（g） | 25 | 47.8 | 191% | 80%-200% |
| 膳食纤维（g） | 7.9 | 2.8 | 35% | ≥80% |
| 钙（mg） | 332.5 | 106.8 | 32% | ≥80% |
| 铁（mg） | 6.3 | 5.2 | 83% | ≥80% |
| 锌（mg） | 3.6 | 4.7 | 131% | ≥80% |
| 维生素A（ug） | 252 | 165.7 | 66% | ≥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 | 50.2 | 147% | ≥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） | 191.1 | 20% | 10%-20% |
| 脂肪 | 256.3 | 29% | 20%-30% |
| 碳水化合物 | 436.8 | 51% | 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。