真金校区_第十三周（11.23-11.27）学生带量菜谱

（净菜）

11月23日 星期一	11月24日 星期二	11月25日 星期三	11月26日 星期四	11月27日 星期五
A 烤麸烧肉 面筋块20g,带皮带骨中方块85g,后腿肉块35g	A 葱爆肥牛 肥牛卷100g,洋葱20g,胡萝卜丝10g	A 菠萝咕咾肉 糖水菠萝20g,咕咾肉100g,番茄酱7g	A 番茄排骨 去颈小排块140g,番茄20g,番茄酱3g	A 香炸猪排 80g炸猪排1块
B 干锅孜然鱿鱼 鱿鱼块100g,洋葱15g,青圆椒10g	B 苏式酱油虾 基围虾75g	B 吮指鱼米花 鱼米花100g	B 干煎带鱼 段带鱼110g	B 翡翠芙蓉虾滑 虾滑50g,光明鲜鸡蛋30g,西兰花10g,胡萝卜粒10g
德式脆皮肠 荷美尔德式脆皮肠78g	蚝油肉片 肉片90g,洋葱20g	盐水鸭 鸭边腿块150g	回锅肉 带皮后上肉片120g,青圆椒10g,洋葱20g	新疆大盘鸡 鸡边腿块140g,土豆块9g,青圆椒5g,洋葱10g,番茄酱8g
甜椒土豆鸡片 青圆椒10g,土豆片66g,上浆鸡片30g	浓汤蟹柳烩豆腐 老豆腐100g,蟹柳20g,青豆5g,金汤10g	柿柿如意包 柿柿如意包1只	三鲜肉皮 水发肉皮20g,白菜块89g,鲜香菇5g,盐水方腿15g	四喜福糕 四喜福糕1只
炒青菜 青菜110g	炒杭白菜 杭白菜110g	炒生菜 生菜110g	炒芹菜 毛芹110g	葱油西葫芦 西葫芦片102g
青稞米饭 青稞米5g,海丰优质大米110g	米饭 海丰优质大米110g	欧式培根炒饭 培根15g,光明鲜鸡蛋25g,海丰优质大米110g	米饭 海丰优质大米110g	意大利肉酱面 意大利面70g,番茄牛肉汁110g
番茄蛋汤 光明鲜鸡蛋15g,番茄25g	山药小排汤 毛山药35g,去颈小排块15g	酸辣汤 笋丝5g,光明鲜鸡蛋10g,老豆腐20g,肉丝5g	萝卜猪骨汤 白萝卜块28g,汤骨块20g	椰汁西米露 椰浆5g,小西米10g
				Happyday(苹果汁) 苹果汁1盒

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23日 星期一			11月24日 星期二			11月25日 星期三			11月26日 星期四			11月27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	964.2	864.5	能量Kcal	828.2	960.5	能量Kcal	990.2	982.4	能量Kcal	902.3	924	能量Kcal	868.4	805.1
碳水g	112.1	110	碳水g	101.6	100.3	碳水g	120.4	119.4	碳水g	102.4	101.7	碳水g	100.2	101.7
脂肪g	35.4	26.1	脂肪g	23.4	33.7	脂肪g	34.2	35.6	脂肪g	34.7	36	脂肪g	30.8	25.1
蛋白质g	49.3	47.4	蛋白质g	52.8	64	蛋白质g	50.2	46.1	蛋白质g	45.1	48.3	蛋白质g	47.6	43.1
膳食纤维g	2.7	2.9	膳食纤维g	2.4	2.9	膳食纤维g	2.3	2.1	膳食纤维g	3	3	膳食纤维g	1.5	1.9
钙mg	96.3	132.5	钙mg	510.4	484.9	钙mg	116.8	114.2	钙mg	113.3	105.8	钙mg	45.6	60.6
铁mg	5.1	4.1	铁mg	8.1	9.1	铁mg	5.2	5.1	铁mg	5.1	5.6	铁mg	4.9	4.8
锌mg	4.8	3.7	锌mg	6.4	9.7	锌mg	4.2	4.1	锌mg	5.4	8.3	锌mg	4.8	3.7
维Aμg	209.9	219.2	维Aμg	161.1	243.6	维Aμg	129.6	129.6	维Aμg	40.3	23	维Aμg	80.3	171.5
维B1mg	0.7	0.3	维B1mg	0.7	0.8	维B1mg	0.5	0.5	维B1mg	0.6	0.9	维B1mg	0.8	0.2
维B2mg	0.3	0.1	维B2mg	0.4	0.6	维B2mg	0.3	0.3	维B2mg	0.2	0.4	维B2mg	0.3	0.3
维Cmg	89.5	101.2	维Cmg	70.2	72.6	维Cmg	14	14	维Cmg	51.5	51.5	维Cmg	19.1	24.6

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： 2026/11/23 ~2026/11/27

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	909.0	104%	90%-120%
蛋白质（g）	25	49.4	198%	80%-200%
膳食纤维（g）	7.9	2.5	32%	≥80%
钙（mg）	332.5	178.0	54%	≥80%
铁（mg）	6.3	5.7	90%	≥80%
锌（mg）	3.6	5.5	153%	≥80%
维生素A（ug）	252	140.8	56%	≥80%
维生素B1（ug）	0.5	0.6	120%	≥80%
维生素B2（ug）	0.5	0.3	60%	≥80%
维生素C（mg）	34.2	50.8	149%	≥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）	197.6	20%	10%-20%
脂肪	283.5	30%	20%-30%
碳水化合物	427.9	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。