真金校区_第十四周（11.30-12.4）学生带量菜谱

（净菜）

11月30日 星期一	12月1日 星期二	12月2日 星期三	12月3日 星期四	12月4日 星期五
A 鱼豆腐烧肉 鱼豆腐20g,带皮带骨中方块85g,后腿肉块35g	A 糖醋小排 去颈小排块140g	A 沙茶潮汕牛肉丸 潮汕牛肉丸100g,玉棠沙茶酱3g	A 香爆猪里脊 猪里脊100g,青圆椒10g,红圆椒5g,洋葱10g	A 蜜汁叉烧 叉烧肉100g
B ☆凯里红酸汤肥牛 肥牛卷100g,莴笋片28g,豆筋10g,凯里红酸汤12g	B 豆豉蒸鱼块 带皮带骨巴沙鱼130g	B 茄汁大虾 基围虾75g,番茄酱7.5g	B 五彩瑶柱丁 鲜贝70g,粟米35g,胡萝卜丁14g	B 泰汁鱼饼 40g鱼饼2只,泰式甜辣酱7g
罗勒鸡腿排 罗勒鸡腿排95g	德式脆皮肠 荷美尔德式脆皮肠78g	咸蛋黄蒸肉饼 肉糜80g,咸蛋黄11g	盐水鸭腿 鸭腿125g	香菇蒸鸡块 鸡腿块150g干香菇1g
☆香菇肉片土豆炒香干 鲜香菇5g,肉片10g,五香干10g,土豆片85g	白菜烩豆腐 白菜块72g,油方10g,黑木耳0.5g,肉片10g	福新熊猫豆沙包 福新熊猫豆沙包1只	干锅包菜 肉片15g,卷心菜块52g,青圆椒10g	南瓜红豆藜麦糕 南瓜红豆藜麦糕1只
炒青菜 青菜110g	酸辣土豆丝 土豆丝94g	炒芹菜 毛芹110g	炒杭白菜 杭白菜110g	双色青甘蓝 青甘蓝块91g,胡萝卜片5g
米饭 海丰优质大米110g	赤豆饭 赤豆5g,海丰优质大米110g	芹香肉糜炒饭 肉糜10g,光明鲜鸡蛋25g,毛芹10g,胡萝卜粒5g,海丰优质大米110g	米饭 海丰优质大米110g	飘香咖喱炒饭 胡萝卜粒10g,洋葱20g,鸡丁40g,咖喱粉0.5g,海丰优质大米110g
紫菜蛋花汤 干裙带菜1g,光明鲜鸡蛋20g	冬瓜玉米猪骨汤 玉米棒10g,汤骨块10g,冬瓜片16g	白菜鱼丸粉丝汤 白菜丝27g,鱼丸15g,粉丝3g	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	冰糖银耳雪梨羹 生梨20g,银耳2g
				Happyday(冠生园蟹黄味锅巴) 冠生园蟹黄味锅巴1包

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30日 星期一			12月1日 星期二			12月2日 星期三			12月3日 星期四			12月4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	973.9	989.8	能量Kcal	908.6	846.5	能量Kcal	812.3	895.3	能量Kcal	866.4	801.1	能量Kcal	940.9	991.3
碳水g	115.9	112.7	碳水g	104.7	104	碳水g	102.1	103.3	碳水g	101.2	103.2	碳水g	121.8	117.3
脂肪g	35.1	34.2	脂肪g	35.4	28.1	脂肪g	26.7	31.3	脂肪g	29.6	24.7	脂肪g	32.5	34.1
蛋白质g	48.6	57.8	蛋白质g	42.8	44.4	蛋白质g	40.9	50.1	蛋白质g	48.8	41.5	蛋白质g	40.3	53.8
膳食纤维g	2.7	2.8	膳食纤维g	3.3	3.3	膳食纤维g	1.9	1.7	膳食纤维g	3.1	4.2	膳食纤维g	2.9	2.9
钙mg	124.1	128.7	钙mg	147.9	135	钙mg	120.3	80.8	钙mg	180.2	196.5	钙mg	80.1	58.5
铁mg	4.3	5.1	铁mg	6.2	5.5	铁mg	4.7	3.7	铁mg	7	6.2	铁mg	4.3	3.6
锌mg	5	6.6	锌mg	6.3	3.2	锌mg	5	4.4	锌mg	5.8	3.9	锌mg	4.6	4.2
维Aμg	111.2	155.6	维Aμg	169.9	164.9	维Aμg	117.3	117.3	维Aμg	229.9	280.1	维Aμg	90.4	63.2
维B1mg	0.7	0.4	维B1mg	0.6	0.5	维B1mg	0.8	0.8	维B1mg	0.7	0.5	维B1mg	0.5	0.5
维B2mg	0.3	0.3	维B2mg	0.4	0.3	维B2mg	0.7	0.7	维B2mg	0.5	0.5	维B2mg	0.2	0.2
维Cmg	13.7	14.8	维Cmg	96.4	96.4	维Cmg	30.9	30.9	维Cmg	119.5	106.9	维Cmg	30.2	30.2

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： 2026/11/30 ~2026/12/04

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	902.6	104%	90%-120%
蛋白质（g）	25	46.9	188%	80%-200%
膳食纤维（g）	7.9	2.9	37%	≥80%
钙（mg）	332.5	125.2	38%	≥80%
铁（mg）	6.3	5.1	81%	≥80%
锌（mg）	3.6	4.9	136%	≥80%
维生素A（ug）	252	150.0	60%	≥80%
维生素B1（ug）	0.5	0.6	120%	≥80%
维生素B2（ug）	0.5	0.4	80%	≥80%
维生素C（mg）	34.2	57.0	167%	≥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）	187.6	20%	10%-20%
脂肪	280.5	30%	20%-30%
碳水化合物	434.5	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。