

中学生 午餐菜谱 18元

10月12日 星期一	10月13日 星期二	10月14日 星期三	10月15日 星期四	10月16日 星期五
A 板栗烧肉 板栗30g, 带皮带骨中方块85g, 后腿肉块35g	A 苏式酱油虾 基围虾75g	A 口蘑肉糜炖蛋 肉糜90g, 光明鲜鸡蛋60g, 鲜蘑菇10g	A 干锅孜然鱿鱼 鱿鱼块100g, 洋葱15g, 青圆椒10g	A 香炸猪排 80g炸猪排1块
B 西班牙蒜香鱼片 巴沙鱼片130g, 蒜香黄油酱11g	B 番茄滑蛋牛肉 牛肉片80g, 番茄50g, 洋葱10g, 光明鲜鸡蛋30g, 番茄酱10g	B 酥香三文鱼饼 三文鱼饼90g	B 广式豉香蒸排骨 去颈小排块140g, 豆豉5g	B 翡翠芙蓉虾滑 虾滑50g, 光明鲜鸡蛋30g, 西兰花10g, 胡萝卜10g
蜜汁叉烧 叉烧肉100g	鱼香肉丝 肉丝90g, 笋丝15g	黄焖鸭腿块 鸭边腿块150g, 黄焖酱12g	回锅肉 带皮后上肉片130g, 青圆椒10g, 洋葱20g	三杯鸡 鸡边腿块150g, 蒜米5g, 鲜罗勒叶2g, 三杯鸡汁22g
浓汤蟹柳烩豆腐 老豆腐100g, 蟹柳20g, 青豆5g, 金汤10g	什锦肉丁 盐水方腿25g, 粟米55g, 胡萝卜5g, 青圆椒10g	黑米味猫爪糕 黑米味猫爪糕1只	三鲜肉皮 水发肉皮20g, 大白菜100g, 鲜香菇5g, 盐水方腿15g	兔子包 兔子包1只
炒生菜 生菜110g	炒杭白菜 杭白菜110g	炒广东菜心 广东菜心110g	葱油黄瓜 黄瓜110g	炒西芹 西芹110g
黑米饭 海丰优质大米110g, 黑米5g	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	星洲炒米粉 光明鲜鸡蛋20g, 盐水方腿10g, 绿豆芽40g, 青圆椒5g, 干米粉65g
番茄蛋汤 光明鲜鸡蛋15g, 番茄25g	紫菜鱼丸汤 干裙带菜2g, 鱼丸10g	酸辣汤 笋丝5g, 光明鲜鸡蛋10g, 老豆腐20g, 肉丝5g	鸡茸粟米蛋花羹 鸡肉糜10g, 光明鲜鸡蛋15g, 粟米10g	小排萝卜汤 白萝卜30g, 小排10g
				Happyday(一食当家巧克刀华去薄荷) 一食当家巧克力华夫薄脆1包

10月12日 星期一			10月13日 星期二			10月14日 星期三			10月15日 星期四			10月16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	990.1	926.1	能量 Kcal	809.4	895.7	能量 Kcal	990.8	829	能量 Kcal	940.9	968.8	能量 Kcal	901.5	823.3
碳水 g	110.6	101.8	碳水 g	101.7	105	碳水 g	107.5	105.8	碳水 g	105.7	104.4	碳水 g	101.7	100.6
脂肪 g	36.1	34.5	脂肪 g	24.6	27.3	脂肪 g	36.8	28.2	脂肪 g	34.1	37.6	脂肪 g	33.1	29.7
蛋白质 g	55.7	52.1	蛋白质 g	45.3	57.5	蛋白质 g	57.4	38	蛋白质 g	52.8	53.2	蛋白质 g	49.2	38.4
膳食纤维 g	2.7	2.1	膳食纤维 g	4.3	4.8	膳食纤维 g	2	1.8	膳食纤维 g	3	3.1	膳食纤维 g	2.7	3.1
钙 mg	372.1	363.5	钙 mg	197.5	185.6	钙 mg	195.4	158.4	钙 mg	152.1	119.4	钙 mg	61.7	76.7
铁 mg	6.5	5	铁 mg	6	7.2	铁 mg	8	6.2	铁 mg	5.5	6.4	铁 mg	4.8	4.7
锌 mg	6.2	3.7	锌 mg	5.5	8.9	锌 mg	6.8	4.3	锌 mg	6.6	8.7	锌 mg	4.7	3.6
维A μg	57.1	43.3	维A μg	186	270.2	维A μg	427.6	289.9	维A μg	77.2	65.1	维A μg	80.9	172.1
维B1 mg	0.9	0.4	维B1 mg	0.7	0.8	维B1 mg	1.2	0.5	维B1 mg	0.7	1	维B1 mg	0.8	0.2
维B2 mg	0.5	0.2	维B2 mg	0.3	0.5	维B2 mg	1	0.4	维B2 mg	0.3	0.5	维B2 mg	0.3	0.3
维C mg	23.6	14.6	维C mg	80.1	87.6	维C mg	66.4	66.2	维C mg	66.8	55.1	维C mg	10.6	16.1

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： 2026/10/12 ~2026/10/16

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	907.6	104%	90%-120%
蛋白质（g）	25	50.0	200%	80%-200%
膳食纤维（g）	7.9	3.0	38%	≥80%
钙（mg）	332.5	188.2	57%	≥80%
铁（mg）	6.3	6.0	95%	≥80%
锌（mg）	3.6	5.9	164%	≥80%
维生素A（ug）	252	166.9	66%	≥80%
维生素B1（ug）	0.5	0.7	140%	≥80%
维生素B2（ug）	0.5	0.4	80%	≥80%
维生素C（mg）	34.2	48.7	142%	≥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）	199.8	21%		10%-20%
脂肪	289.8	30%		20%-30%
碳水化合物	417.9	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，碳水化合物占比略低，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。				