中学生 午餐菜谱　18元

10月26日 星期一	10月27日 星期二	10月28日 星期三	10月29日 星期四	10月30日 星期五
A 糖醋里脊 猪里脊100g,糖醋汁20g	A 金汤鱼片 巴沙鱼片110g,毛莴笋40g,金针菇10g,金汤15g	A 水笋烧肉 水笋30g,带皮带骨中方块85g,后腿肉块35g,红烧汁12g	A 酥香鱼饼 40g鱼饼2只	A 外婆红烧肉 带皮带骨中方块105g,后腿肉块45g,红烧汁12g
B 意式番茄肉丸 10g肉丸80g,番茄牛肉汁50g	B 韩式烤梅肉 韩式猪梅肉110g	B 耗油牛肉片 牛肉片90g,洋葱20g	B 番茄排骨 去颈小排块140g,番茄20g,番茄酱3g	B 土豆清炖牛腩 牛腩100g,土豆30g,胡萝卜10g
脆皮鸡腿 鸡腿150g	沙茶潮汕牛肉丸 潮汕牛肉丸100g,玉棠沙茶酱3g	酸汤菌菇炖鸭 鸭边腿块130g,番茄20g,白玉菇10g,番茄酱5g,酸菜15g	腐竹炒肉 肉片85g,胡萝卜5g,黑木耳0.5g,干腐竹5g,青圆椒5g	香酥藕夹 藕夹70g
莴笋炒蛋 毛莴笋150g,光明鲜鸡蛋35g,黑木耳0.2g	芹菜干丝肉丝 毛芹80g,厚百叶5g,肉丝15g	蒸饺 蒸饺2只	干锅花菜 鲜花菜90g,肉片15g,胡萝卜5g	熊仔豆沙包 熊仔豆沙包1只
葱油白菜 大白菜110g	双色卷心菜 卷心菜105g,胡萝卜5g	炒油麦菜 油麦菜110g	炒青菜 青菜110g	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	飘香牛肉饭 牛肉糜20g,洋葱15g,胡萝卜15g,孜然粉0.3g,海丰优质大米110g	米饭 海丰优质大米110g	肉糜酱香炒饭 肉糜20g,洋葱10g,海丰优质大米110g
萝卜肉圆汤 白萝卜30g,10g肉丸10g	青菜肉丝豆腐羹 青菜10g,肉丝5g,老豆腐20g	木耳菌菇蛋汤 海鲜菇20g,光明鲜鸡蛋10g,黑木耳0.1g	翡翠鲜蔬汤 卷心菜10g,黑木耳1g,胡萝卜5g,光明鲜鸡蛋10g,金针菇5g	番茄小排冬瓜汤 番茄10g,去颈小排快10g,冬瓜30g
				Happyday(一食当家坚果薄脆) 一食当家坚果薄脆1包

中学生 午餐菜谱　18元　　每日营养数据

10月26日 星期一			10月27日 星期二			10月28日 星期三			10月29日 星期四			10月30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	895.8	877	能量Kcal	824.6	890	能量Kcal	949.7	848.9	能量Kcal	810.3	936.4	能量Kcal	963.5	981.3
碳水g	102.2	103.6	碳水g	108.1	103	碳水g	102.4	105.2	碳水g	104.2	103.7	碳水g	117.3	120.9
脂肪g	27.4	25.8	脂肪g	24.6	32.8	脂肪g	38.5	29.3	脂肪g	25.5	34.8	脂肪g	35.1	36.1
蛋白质g	60.1	57.6	蛋白质g	42.7	45.7	蛋白质g	48.4	41.1	蛋白质g	41	52.1	蛋白质g	44.6	43.2
膳食纤维g	2.5	2.5	膳食纤维g	2.9	2.5	膳食纤维g	2.9	3.5	膳食纤维g	4.6	4.8	膳食纤维g	2	2.6
钙mg	126.5	125.3	钙mg	153.7	148	钙mg	102.4	136.7	钙mg	141.5	135.6	钙mg	143.3	140.2
铁mg	7.6	7.3	铁mg	3.6	3.2	铁mg	5.4	5.5	铁mg	7.5	8.3	铁mg	4.8	4
锌mg	6.3	5.9	锌mg	3	2.9	锌mg	5.7	4.1	锌mg	4.8	7.8	锌mg	5.5	5.5
维Aμg	121.1	121.1	维Aμg	41.2	37.7	维Aμg	189	182.4	维Aμg	260.1	244	维Aμg	170	193.9
维B1mg	0.6	0.6	维B1mg	0.3	0.3	维B1mg	0.7	0.3	维B1mg	0.6	0.9	维B1mg	0.8	0.3
维B2mg	0.5	0.5	维B2mg	0	0	维B2mg	0.6	0.4	维B2mg	0.4	0.6	维B2mg	0.4	0.3
维Cmg	44.9	44.9	维Cmg	44.9	43.7	维Cmg	7.8	18.6	维Cmg	100.2	102.9	维Cmg	66.9	71.7

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： 2026/10/26 ~2026/10/30

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	897.8	103%	90%-120%
蛋白质（g）	25	47.7	191%	80%-200%
膳食纤维（g）	7.9	3.1	39%	≥80%
钙（mg）	332.5	135.3	41%	≥80%
铁（mg）	6.3	5.7	90%	≥80%
锌（mg）	3.6	5.2	144%	≥80%
维生素A（ug）	252	156.1	62%	≥80%
维生素B1（ug）	0.5	0.5	100%	≥80%
维生素B2（ug）	0.5	0.4	80%	≥80%
维生素C（mg）	34.2	54.7	160%	≥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）	190.6	20%	10%-20%
脂肪	278.9	30%	20%-30%
碳水化合物	428.2	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。