中学生 午餐菜谱　18元

11月2日 星期一	11月3日 星期二	11月4日 星期三	11月5日 星期四	11月6日 星期五
A 奥尔良鸡腿 鸡腿150g,奥尔良腌料15g	A 沙茶潮汕牛肉丸 潮汕牛肉丸100g,沙茶酱3g	A ☆凯里红酸汤鱿鱼 鱿鱼块100g,洋葱10g,胡萝卜10g,海鲜菇5g,凯里红酸汤10g	A 锅包肉 锅包肉90g	A 五香熏鱼 带皮带骨巴沙鱼130g
B 俄式焖牛肉 牛前肉块120g,番茄15g,洋葱10g,番茄酱5g	B 茄汁鱼片 巴沙鱼片130g,黑木耳1g,毛豆肉10g,番茄酱7g	B 青椒松板肉 炭烧松板肉120g,青圆椒10g	B 彩蔬凤尾虾 凤尾虾65g,西芹35g,胡萝卜15g	B 爱森纯肉肠 爱森纯肉肠1根
广式豉香蒸排骨 去颈小排块140g,豆豉5g	台式卤肉 卤肉条120g,鹌鹑蛋20g,洋葱5g,海天红焖酱12g	香酥鸭腿 鸭腿125g	泰汁荔力球 爱森荔力球100g,泰式甜辣酱8g	孜然爆炒掌中宝 掌中宝100g,洋葱10g,青圆椒5g,胡萝卜10g
肉沫茄子 肉糜20g,长茄90g	包菜豆筋炒皮肚 卷心菜80g,豆筋5g,水发肉皮20g	龟兔包 龟兔包1只	☆白菜烩豆腐 大白菜80g,油方10g,黑木耳0.5g,肉片10g	桂花麦青糕 桂花麦青糕1只
炒青菜 青菜110g	炒生菜 生菜110g	炒广东菜心 广东菜心110g	葱油黄瓜 黄瓜110g	翡翠银芽 青圆椒10g,绿豆芽100g
黑米饭 海丰优质大米110g,黑米5g	米饭 海丰优质大米110g	培根蘑菇炒饭 培根15g,鲜蘑菇15g,青豆10g,光明鲜鸡蛋20g,海丰优质大米110g	米饭 海丰优质大米110g	瑶柱海苔蛋炒饭 鲜贝15g,光明鲜鸡蛋30g,小伙子拌饭海苔3g,胡萝卜5g,海丰优质大米110g
木耳菌菇蛋汤 海鲜菇20g,光明鲜鸡蛋10g,黑木耳0.1g	紫菜鱼丸汤 干裙带菜2g,鱼丸10g	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	海带猪骨汤 干海带丝10g,汤骨块15g	番茄蛋汤 光明鲜鸡蛋15g,番茄25g
				Happyday(一食当家黄油华夫薄脆) 一食当家黄油华夫薄脆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2日 星期一			11月3日 星期二			11月4日 星期三			11月5日 星期四			11月6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	855.8	923.7	能量Kcal	943.8	932.3	能量Kcal	856.6	960.4	能量Kcal	997.9	890.4	能量Kcal	897.9	965.7
碳水g	105.7	104.7	碳水g	104.4	103	碳水g	109.9	108.3	碳水g	131.1	118.1	碳水g	111.5	121.9
脂肪g	28.6	30.1	脂肪g	36.2	37.1	脂肪g	23.4	34	脂肪g	36.3	30.8	脂肪g	28.7	36.1
蛋白质g	43.9	58.5	蛋白质g	50.1	46.6	蛋白质g	51.6	55.3	蛋白质g	36.7	35.2	蛋白质g	48.4	38.3
膳食纤维g	4.4	4.2	膳食纤维g	3.1	3.9	膳食纤维g	3.8	3.3	膳食纤维g	2.7	3.8	膳食纤维g	3.1	3.1
钙mg	154.5	123.4	钙mg	92.1	110	钙mg	162	114.3	钙mg	126.2	171.4	钙mg	53.2	52
铁mg	6.2	8.7	铁mg	4	5.4	铁mg	7.3	6.8	铁mg	4	4.6	铁mg	3.1	2.4
锌mg	6.9	11.8	锌mg	4.5	4.8	锌mg	5.4	3.9	锌mg	2.8	3.5	锌mg	2.5	2.2
维Aμg	191	199	维Aμg	86.9	88.1	维Aμg	337.9	288.7	维Aμg	15.4	65.8	维Aμg	118.3	118.3
维B1mg	0.7	0.8	维B1mg	0.6	0.6	维B1mg	0.5	0.5	维B1mg	0.3	0.3	维B1mg	0.4	0.2
维B2mg	0.5	0.7	维B2mg	0.2	0.2	维B2mg	0.5	0.5	维B2mg	0.1	0.1	维B2mg	0.2	0.1
维Cmg	75.5	73.4	维Cmg	38.2	40.9	维Cmg	73.8	82.9	维Cmg	35.8	38.4	维Cmg	22.1	22.1

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： 2026/11/2 ~2026/11/06

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	922.5	106%	90%-120%
蛋白质（g）	25	46.5	186%	80%-200%
膳食纤维（g）	7.9	3.5	44%	≥80%
钙（mg）	332.5	115.9	35%	≥80%
铁（mg）	6.3	5.3	84%	≥80%
锌（mg）	3.6	4.8	133%	≥80%
维生素A（ug）	252	150.9	60%	≥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	50.3	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）	186.0	20%	10%-20%
脂肪	289.2	30%	20%-30%
碳水化合物	447.4	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。