中学生 午餐菜谱　18元

11月9日 星期一	11月10日 星期二	11月11日 星期三	11月12日 星期四	11月13日 星期五
A ☆菠萝排骨 去颈小排块120g,糖水菠萝20g,青圆椒10g,番茄酱7g	A 意式番茄肉丸 10g肉丸80g,番茄牛肉汁50g	A 炸猪排 80g炸猪排1块	A 土豆烧肉 土豆30g,带皮带骨中方块85g,后腿肉块35g	A 泰汁鱼饼 40g鱼饼2只,泰式甜辣酱7g
B 锅烧鲴鱼 有骨鲴鱼块120g	B 五彩瑶柱丁 鲜贝70g,粟米35g,胡萝卜15g	B 茄汁肥牛 肥牛卷100g,金针菇20g,番茄酱8g	B ☆台式三杯鱿鱼 鱿鱼块100g,洋葱15g,蒜米5g,鲜罗勒叶2g,三杯鸡汁18g	B 咸蛋黄蒸肉饼 肉糜80g,咸蛋黄11g
香酥贝贝肉 黄金贝贝肉120g	葱烤大排 90g大排1块,香葱5g	果木烤鸭胸 果木鸭胸片100g	小酥肉 小酥肉90g	奥尔良烩鸡 鸡边腿块120g,土豆20g,胡萝卜10g,洋葱10g,奥尔良腌料6g
白菜粉条炖肉 山芋粉丝5g,大白菜80g,带皮后上肉片15g	白玉菇木耳炒蛋 白玉菇50g,黑木耳2g,光明鲜鸡蛋35g	水果包 水果包1只	麻婆豆腐 肉糜15g,老豆腐100g	玉米味米糕 玉米味米糕1只
炒油麦菜 油麦菜110g	双色青甘蓝 青甘蓝105g,胡萝卜5g	炒芹菜 毛芹110g	葱油西葫芦 西葫芦110g	炒菠菜 菠菜110g
青稞米饭 青稞米5g,海丰优质大米110g	米饭 海丰优质大米110g	三文鱼炒饭 杂菜10g,三文鱼10g,洋葱10g,光明鲜鸡蛋20g,海丰优质大米110g	米饭 海丰优质大米110g	鸡蛋肉丝炒粉 青菜30g,肉丝10g,胡萝卜10g,光明鲜鸡蛋15g,干米粉65g
冬瓜肉圆汤 10g肉丸10g,冬瓜40g	莲藕猪骨汤 速冻藕片30g,汤骨块15g	鸡茸粟米蛋花羹 鸡肉糜10g,光明鲜鸡蛋15g,粟米10g	牛肉粉丝汤 牛前肉块10g,粉丝3g	罗宋汤 红肠10g,番茄10g,卷心菜10g,土豆10g,洋葱3g,番茄酱5g
				Happyday(一食当家蝴蝶酥-原味) 一食当家蝴蝶酥-原味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9日 星期一			11月10日 星期二			11月11日 星期三			11月12日 星期四			11月13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	889.5	876.3	能量Kcal	830.1	803.8	能量Kcal	842.4	986.4	能量Kcal	993.3	902.6	能量Kcal	800.7	872.3
碳水g	108.5	115.8	碳水g	102.1	107.1	碳水g	111.2	112	碳水g	114.2	111.5	碳水g	100.3	101.6
脂肪g	30.3	24.7	脂肪g	26.5	23.4	脂肪g	24.8	35.2	脂肪g	37.3	27.8	脂肪g	26.7	28.7
蛋白质g	45.7	47.7	蛋白质g	45.8	41.2	蛋白质g	43.6	55.4	蛋白质g	50.2	51.6	蛋白质g	39.8	51.9
膳食纤维g	2.4	2.1	膳食纤维g	3.3	4.7	膳食纤维g	1.7	2.4	膳食纤维g	1.5	1.3	膳食纤维g	3.4	3.4
钙mg	125.5	146.2	钙mg	81.3	102.5	钙mg	77.3	47.1	钙mg	356.9	395.9	钙mg	127.4	132.6
铁mg	4.2	3.4	铁mg	6.4	6	铁mg	2.9	4.2	铁mg	7.6	6.9	铁mg	7.3	8.2
锌mg	5.7	3.3	锌mg	5.5	4.1	锌mg	2.7	6.1	锌mg	8.4	7.5	锌mg	4.5	6.4
维Aμg	67.1	62.3	维Aμg	104.1	157.7	维Aμg	80.8	130.4	维Aμg	11.5	20.1	维Aμg	447.6	424.4
维B1mg	0.6	0.3	维B1mg	1.1	0.9	维B1mg	0.2	0.3	维B1mg	1.3	0.8	维B1mg	0.2	0.9
维B2mg	0.2	0.1	维B2mg	0.5	0.5	维B2mg	0.1	0.3	维B2mg	0.5	0.3	维B2mg	0.3	0.9
维Cmg	44.3	33.6	维Cmg	22.8	25.9	维Cmg	2.7	3.2	维Cmg	8.7	5.9	维Cmg	60.7	61.2

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： 2026/11/9 ~2026/11/13

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	879.7	101%	90%-120%
蛋白质（g）	25	47.3	189%	80%-200%
膳食纤维（g）	7.9	2.6	33%	≥80%
钙（mg）	332.5	159.3	48%	≥80%
铁（mg）	6.3	5.7	90%	≥80%
锌（mg）	3.6	5.4	150%	≥80%
维生素A（ug）	252	150.6	60%	≥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	26.9	79%	≥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）	189.2	21%	10%-20%
脂肪	256.9	29%	20%-30%
碳水化合物	433.7	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。