

中学生 午餐菜谱 18元

9月20日 星期日	9月21日 星期一	9月22日 星期二	9月23日 星期三	9月24日 星期四
A 鱼片蒸蛋 巴沙鱼片50g, 光明鲜鸡蛋60g	A 糖醋里脊 咕咾肉100g	A 苏式酱油虾 基围虾75g	A 黑椒猪柳 黑椒猪柳90g, 洋葱20g	A 泰汁鱼饼 40g鱼饼2只, 泰式甜辣酱7g
B 德式脆皮肠 荷美尔德式脆皮肠78g	B 五彩凤尾虾 凤尾虾70g, 杂菜50g	B 孜然寸金骨 孜然寸金骨100g	B 金汤蟹味菇鱼片 巴沙鱼片130g, 蟹味菇40g, 金汤15g	B 茄香肉片 肉片85g, 洋葱10g, 番茄20g
外婆红烧肉 带皮带骨中方块105g, 后腿肉块45g, 红烧汁12g	脆皮鸡腿 鸡腿150g	土豆清炖牛腩 牛腩110g, 土豆20g, 胡萝卜10g	葱烧鸡 鸡边腿块150g, 蒜米5g, 香葱10g, 洋葱5g	红烧马蹄狮子头 40g马蹄狮子头2只
海鲜菇炒肉丝 海鲜菇80g, 肉丝15g, 青圆椒10g, 胡萝卜5g	番茄炒蛋 番茄90g, 光明鲜鸡蛋40g	蒸饺 蒸饺2只	山药木耳肉片 肉片15g, 黑木耳0.5g, 毛山药80g	小猪包 小猪包1只
炒青菜 青菜110g	炒油麦菜 油麦菜110g	葱油黄瓜 黄瓜110g	炒杭白菜 杭白菜110g	炒生菜 生菜110g
米饭 海丰优质大米110g	米饭 海丰优质大米110g	咸肉菜饭 咸腿肉25g, 青菜60g, 海丰优质大米110g	胡萝卜饭 胡萝卜5g, 海丰优质大米110g	风味牛肉拌饭 牛肉糜20g, 西葫芦10g, 胡萝卜10g, 金针菇10g, 海丰优质大米110g
番茄卷心菜汤 番茄15g, 卷心菜30g	西湖牛肉羹 牛肉糜15g, 光明鲜鸡蛋20g, 鲜蘑菇5g, 鲜香菇5g	小排萝卜汤 白萝卜30g, 小排10g	榨菜蛋汤 榨菜丝10g, 光明鲜鸡蛋20g	香鸭扁尖冬瓜汤 鸭边腿块15g, 扁尖5g, 冬瓜30g
				Happyday (中秋月饼) 中秋月饼1份

9月20日 星期日			9月21日 星期一			9月22日 星期二			9月23日 星期三			9月24日 星期四		
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	917.9	937.4	能量 Kcal	927.6	820.9	能量 Kcal	914.5	975.1	能量 Kcal	829.7	816.8	能量 Kcal	802.4	806.5
碳水 g	101.3	104	碳水 g	105.5	101.9	碳水 g	101.5	103.2	碳水 g	100.1	105.2	碳水 g	109.2	106.2
脂肪 g	36.7	38.6	脂肪 g	32.4	24.5	脂肪 g	36.5	39.1	脂肪 g	24.1	22.4	脂肪 g	25.6	26.1
蛋白质 g	45.6	43.5	蛋白质 g	53.5	48.2	蛋白质 g	45	52.6	蛋白质 g	53.1	48.6	蛋白质 g	33.8	36.7
膳食纤维 g	5	5	膳食纤维 g	1.9	1.9	膳食纤维 g	2.5	2.5	膳食纤维 g	3.1	3.7	膳食纤维 g	2.6	2.8
钙 mg	124.3	95.1	钙 mg	95.4	128.3	钙 mg	112.4	75	钙 mg	186.3	179	钙 mg	52.1	38.5
铁 mg	5.5	4.7	铁 mg	4.7	5.2	铁 mg	4.9	4	铁 mg	7.7	6.7	铁 mg	2.5	3.2
锌 mg	6.2	5.7	锌 mg	3.7	4.4	锌 mg	6	5.5	锌 mg	5.8	4.3	锌 mg	2.5	3.9
维A μg	325.1	192	维A μg	240.7	240.7	维A μg	142.9	142.9	维A μg	251.5	251.9	维A μg	68.3	47.3
维B1 mg	0.7	0.7	维B1 mg	0.3	0.3	维B1 mg	0.4	0.4	维B1 mg	0.7	0.4	维B1 mg	0.2	0.5
维B2 mg	0.5	0.4	维B2 mg	0.4	0.4	维B2 mg	0.2	0.2	维B2 mg	0.4	0.3	维B2 mg	0.1	0.3
维C mg	90.5	90.5	维C mg	14.1	14.2	维C mg	49.7	49.7	维C mg	73	72.2	维C mg	15.6	19.2

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：2026/9/20 ~2026/09/24

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	874.9	101%	90%–120%
蛋白质（g）	25	46.1	184%	80%–200%
膳食纤维（g）	7.9	3.1	39%	≥80%
钙（mg）	332.5	108.6	33%	≥80%
铁（mg）	6.3	4.9	78%	≥80%
锌（mg）	3.6	4.8	133%	≥80%
维生素A（ug）	252	190.3	76%	≥80%
维生素B1（ug）	0.5	0.5	92%	≥80%
维生素B2（ug）	0.5	0.3	64%	≥80%
维生素C（mg）	34.2	48.9	143%	≥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）	184.2	21%		10%–20%
脂肪	275.4	29%		20%–30%
碳水化合物	415.2	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。				