上海市西南中学学生午餐套餐营养分析

餐制	标签	品类	2026/9/14 星期一 名称	原料（g）	热量(kcal)	蛋白质(g)	脂肪(g)	碳水化合物(g)	2026/9/15 星期二 名称	原料（g）	热量(kcal)	蛋白质(g)	脂肪(g)	碳水化合物(g)	2026/9/16 星期三 名称	原料（g）	热量(kcal)	蛋白质(g)	脂肪(g)	碳水化合物(g)	2026/9/17 星期四 名称	原料（g）	热量(kcal)	蛋白质(g)	脂肪(g)	碳水化合物(g)	2026/9/18 星期五 名称	原料（g）	热量(kcal)	蛋白质(g)	脂肪(g)	碳水化合物(g)	2026/9/20 星期日 名称	原料（g）	热量(kcal)	蛋白质(g)	脂肪(g)	碳水化合物(g)
午餐	套餐A	大荤	面托虾仁	虾仁40	80	8	0	11	油丁烧肉	鲜精肉40；油豆腐20	110	12	7	1	太阳肉饼	去皮夹心70；鸡蛋65	190	23	10	2	红烧小排	小排块40；鲜去皮腿肉40；土豆30	275	14	22	5	杏鲍菇牛腩	杏鲍菇55；鲜牛腩60	201	12	13	4	土豆小排	鲜小排（块）50；鲜精肉40；土豆40	241	18	16	7
		大荤	五香肉圆	家乡肉圆80g80；葱2	253	4	23	8	鳕鱼排	鳕鱼排100	196	13	8	17	茄汁锅包肉	盐酥鸡65	143	12	5	14	油爆大虾	活基围虾60	61	11	1	2	香酥鸡翅根	鸡翅根130	242	24	15	0	香酥鸡排	鸡排100	206	15	9	17
		小荤	花菜炒肉	肉丝10；花菜80；胡萝卜5	33	3	1	4	西红柿炒蛋	鸡蛋40；西红柿80	68	6	4	4	香菇娃娃菜肉丝	大娃娃菜80；鲜香菇8；胡萝卜5	14	2	0	3	莴笋香菇肉丝	肉丝10；光莴笋65；鲜香菇5	26	3	1	2	肉丝木耳冬瓜	肉丝8；冬瓜125；小黑木耳1	27	2	1	4	西芹肉丝	西芹70；肉丝10；胡萝卜5	29	3	1	4
		素菜	干丝青菜	青菜80；干丝8	10	1	0	1	胡萝卜海带丝	胡萝卜10；海带丝70	13	1	0	2	葱花土豆片	土豆90；葱2	73	2	0	16	面筋包菜	油面筋3；卷心菜80；胡萝卜5	34	2	1	5	清炒甘蓝	青甘蓝80	16	1	0	3	葱油米苋	米苋100	25	3	0	5
		主食	杂粮饭	大米98；粗玉米碎2	339	8	1	76	米饭	大米100	346	8	1	77	粗粮饭	大米98；黑米2	346	8	1	77	白米饭	大米100	346	8	1	77	双色米饭	大米98；小米2	339	8	1	76	米饭	大米100	346	8	1	77
		汤	番茄土豆蛋汤	鸡蛋8；西红柿20；土豆20	30	2	1	4	清肺萝卜骨头汤	小排块6；白萝卜50；香菜1	26	1	2	2	绿豆汤	绿豆20	49	3	0	9	菌菇胡萝卜蛋汤	金针菇10；胡萝卜5；鸡蛋2	8	1	0	1	荠菜豆腐羹	荠菜碎3；鸡蛋8；板豆腐25	27	3	2	0	冬瓜蛋汤	冬瓜40；鸡蛋8	15	1	1	1
		加餐							光明学生奶	光明学生奶125	81	4	5	6													光明学生奶	光明学生奶125	81	4	5	6						
		汇总	营养合计		746	26	26	105	营养合计		840	44	26	109	营养合计		816	50	16	121	营养合计		749	38	26	92	营养合计		933	53	35	93	营养合计		863	47	27	111
	套餐B	大荤	马桥香干烧小排	小排块45；鲜去皮腿肉块45；马桥香干30	282	14	25	0	香酥大排	香酥猪排80	226	9	21	1	红焖大肉	鲜带皮五花肉块100	339	14	31	2	咖喱土豆牛肉	鲜牛腩60；土豆55	226	13	13	10	蜜汁排条	排条70	131	12	5	4	元宝烧肉	鲜精肉30；带皮腿肉块40；去壳鹌鹑蛋50	202	20	13	1
		小荤	花菜炒肉	肉丝10；花菜80；胡萝卜5	33	3	1	4	西红柿炒蛋	鸡蛋40；西红柿80	68	6	4	4	香菇娃娃菜肉丝	大娃娃菜80；鲜香菇8；胡萝卜5	14	2	0	3	莴笋香菇肉丝	肉丝10；光莴笋65；鲜香菇5	26	3	1	2	肉丝木耳冬瓜	肉丝8；冬瓜125；小黑木耳1	27	2	1	4	西芹肉丝	西芹70；肉丝10；胡萝卜5	29	3	1	4
		素菜	干丝青菜	青菜80；干丝8	10	1	0	1	胡萝卜海带丝	胡萝卜10；海带丝70	13	1	0	2	葱花土豆片	土豆90；葱2	73	2	0	16	面筋包菜	油面筋3；卷心菜80；胡萝卜5	34	2	1	5	清炒甘蓝	青甘蓝80	16	1	0	3	葱油米苋	米苋100	25	3	0	5
		特色餐	菠萝鸡丁炒饭	菠萝罐头35；鸡丁35；大米100；胡萝卜10；连壳豆粒5	426	18	2	84	意大利笔尖面	肉丝10；笔尖面65；绿彩椒15；西红柿15；红洋葱25	257	10	3	45	牛肉橄榄菜炒饭	牛肉丝10；大米100；橄榄菜6；杂菜25；葱2	391	11	4	78	蛋炒饭	鸡蛋35；大米100；杂菜25；葱2	395	13	4	78	肉片时蔬炒饭	肉片15；糎条125；青菜50；白洋葱5	324	5	1	44	海苔肉末炒饭	去皮夹心10；海苔2；大米100；胡萝卜10；葱2	370	11	2	79
		汤	番茄土豆蛋汤	鸡蛋8；西红柿20；土豆20	30	2	1	4	清肺萝卜骨头汤	小排块6；白萝卜50；香菜1	26	1	2	2	绿豆汤	绿豆20	49	3	0	9	菌菇胡萝卜蛋汤	金针菇10；胡萝卜5；鸡蛋2	8	1	0	1	荠菜豆腐羹	荠菜碎3；鸡蛋8；板豆腐25	27	3	2	0	冬瓜蛋汤	冬瓜40；鸡蛋8	15	1	1	1
		加餐	黄金糕	黄金糕23	53	1	1	9	光明学生奶	光明学生奶125	121	2	0	29	烧麦	糯米烧麦50	109	3	3	18	南瓜	南瓜90	21	1	0	5	光明学生奶	光明学生奶125	81	4	5	6	千味猫爪黑米糕	千味猫爪黑米糕31	84	2	1	17
		汇总	营养合计		835	40	30	102	营养合计		710	29	29	83	营养合计		976	34	38	126	营养合计		709	31	19	100	营养合计		606	26	14	60	营养合计		725	39	17	107

营养师：

上海一片天餐饮管理股份有限公司