



公立学校AB套餐营养分析



| 餐别  | 标签  | 品类   | 2026/9/7 |                                 |                      |         |        |           |        | 2026/9/8            |                |         |        |           |           |                              | 2026/9/9        |         |        |           |         |                    |                                  | 2026/9/10 |        |           |         |                             |                      |         | 2026/9/11 |           |     |  |  |  |  |
|-----|-----|------|----------|---------------------------------|----------------------|---------|--------|-----------|--------|---------------------|----------------|---------|--------|-----------|-----------|------------------------------|-----------------|---------|--------|-----------|---------|--------------------|----------------------------------|-----------|--------|-----------|---------|-----------------------------|----------------------|---------|-----------|-----------|-----|--|--|--|--|
|     |     |      | 星期一      |                                 |                      |         |        |           |        | 星期二                 |                |         |        |           |           |                              | 星期三             |         |        |           |         |                    |                                  | 星期四       |        |           |         |                             |                      |         | 星期五       |           |     |  |  |  |  |
|     |     |      | 名称       | 原料 (g)                          | 热量 (kcal)            | 蛋白质 (g) | 脂肪 (g) | 碳水化合物 (g) | 名称     | 原料 (g)              | 热量 (kcal)      | 蛋白质 (g) | 脂肪 (g) | 碳水化合物 (g) | 名称        | 原料 (g)                       | 热量 (kcal)       | 蛋白质 (g) | 脂肪 (g) | 碳水化合物 (g) | 名称      | 原料 (g)             | 热量 (kcal)                        | 蛋白质 (g)   | 脂肪 (g) | 碳水化合物 (g) | 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   | 红烧小肉     | 鲜精肉40;带皮腿肉块40;土豆40              | 169.6                | 16.4    | 8.3    | 7.4       | 咖喱土豆牛腩 | 鲜牛腩60;土豆60          | 225.7          | 12.5    | 12.7   | 9.7       | 照烧虾仁鸡蛋西葫芦 | 虾仁35;鸡蛋40;西葫芦40;照烧汁8         | 132.8           | 12.8    | 3.7    | 12.1      | 葱烤大排    | 大排片100g100         | 264                              | 18.3      | 20.4   | 1.7       | 火山石烤肠   | 火山石烤肉肠70                    | 165.9                | 7.7     | 8.9       | 11.2      |     |  |  |  |  |
|     |     | 大荤   | 多味鸡腿     | 琵琶腿130                          | 189.8                | 26.2    | 9.3    | 0         | 蜜汁鸭根   | 鸭翅根105              | 153.3          | 17.3    | 6.4    | 6.6       | 沙司咕咾肉     | 肉片65                         | 99.4            | 13.4    | 5      | 0         | 荠菜马蹄烩鱼片 | 巴沙鱼片65;马蹄20;荠菜5    | 87.7                             | 10.5      | 3.4    | 2         | 茄汁排条    | 排条70                        | 111.3                | 12.2    | 5.3       | 3.5       |     |  |  |  |  |
|     |     | 小荤   | 荤三丁      | 肉丝10;土豆70;胡萝卜10;香干15            | 98.7                 | 6.3     | 2.1    | 14.1      | 莴笋木耳肉片 | 肉片10;光莴笋80;木耳1      | 29.1           | 2.9     | 0.8    | 2.8       | 美极花菜肉片    | 肉片10;花菜90;胡萝卜8               | 36.4            | 3.6     | 0.9    | 4.4       | 番茄炒蛋    | 鸡蛋40;西红柿80         | 67.6                             | 5.9       | 3.6    | 3.6       | 肉末豆腐    | 去皮夹心10;板豆腐85                | 64.4                 | 8       | 3.5       | 0.1       |     |  |  |  |  |
|     |     | 素菜   | 清炒米苋     | 米苋90                            | 22.5                 | 2.5     | 0.2    | 4.5       | 蚝油冬瓜   | 冬瓜120;冻毛豆粒5         | 18.5           | 1       | 0.4    | 3.4       | 绿豆芽胡萝卜    | 绿豆芽75;胡萝卜8                   | 15.12           | 1.27    | 0.1    | 2.65      | 广东菜心    | 广东菜心80             | 22.4                             | 2.2       | 0.4    | 3.2       | 三丝卷心菜   | 卷心菜80;胡萝卜5;黑木耳1             | 22.2                 | 1.3     | 0.1       | 3.9       |     |  |  |  |  |
|     |     | 主食   | 杂粮饭      | 大米98;粗玉米碎2                      | 339                  | 7.7     | 0.8    | 75.6      | 米饭     | 大米100               | 346            | 7.9     | 0.9    | 77.2      | 粗粮饭       | 大米98;黑米2                     | 345.9           | 7.93    | 0.93   | 77.1      | 白米饭     | 大米100              | 346                              | 7.9       | 0.9    | 77.2      | 双色米饭    | 大米98;小米2                    | 346.3                | 7.9     | 0.9       | 77.1      |     |  |  |  |  |
|     |     | 汤    | 番茄冬瓜蛋汤   | 鸡蛋8;冬瓜40;西红柿10                  | 16.6                 | 1.2     | 0.7    | 1.4       | 赤豆园子汤  | 糯米小圆子15;红豆10        | 59.4           | 2.4     | 0      | 12.4      | 裙带菜蛋汤     | 裙带菜10;鸡蛋5                    | 29.43           | 0.66    | 2.93   | 0.12      | 香菇豆腐羹   | 鸡蛋8;板豆腐25;鲜香菇4;香菜2 | 27.3                             | 2.9       | 1.5    | 0.5       | 罗宋汤     | 西红柿10;土豆20;卷心菜20;红肠4        | 22.1                 | 0.9     | 0.1       | 4.6       |     |  |  |  |  |
|     | 加餐  |      |          |                                 |                      |         |        | 苹果        | 苹果150  | 79.5                | 0.6            | 0.3     | 20.5   |           |           |                              |                 |         |        |           |         |                    |                                  |           | AD钙奶   | AD钙奶220   | 77      | 2.2                         | 1.54                 | 11      |           |           |     |  |  |  |  |
|     | 汇总  | 营养合计 |          | 836.2                           | 60.3                 | 21.4    | 103    | 营养合计      |        | 911.5               | 44.6           | 21.5    | 132.6  | 营养合计      |           | 659.05                       | 39.66           | 13.96   | 96.37  | 营养合计      |         | 615.2              | 47.7                             | 30.2      | 88.2   | 营养合计      |         | 809.2                       | 40.2                 | 20.34   | 111.4     |           |     |  |  |  |  |
|     | 晚餐  | 套餐B  | 大荤       | 油爆虾                             | 活基团虾65               | 65.6    | 11.8   | 0.9       | 2.5    | 蜜汁小排                | 小排块85;土豆40     | 283.1   | 15.3   | 21.5      | 7.1       | 奥尔良鸡腿                        | 去骨鸡腿180;奥尔良腌料10 | 262.8   | 36.3   | 12.9      | 0       | 土豆牛肉粒西兰花           | 土豆牛肉粒30;土豆100;西兰花120;胡萝卜10;黑胡椒15 | 119.97    | 12.4   | 3.97      | 9       | 元宝烧肉                        | 鲜精肉30;带皮腿肉块40;去皮鸭腿54 | 223.6   | 22.3      | 14.2      | 1.4 |  |  |  |  |
|     |     |      | 小荤       | 荤三丁                             | 肉丝10;土豆70;胡萝卜10;香干15 | 98.7    | 6.3    | 2.1       | 14.1   | 莴笋木耳肉片              | 肉片10;光莴笋80;木耳1 | 29.1    | 2.9    | 0.8       | 2.8       | 美极花菜肉片                       | 肉片10;花菜90;胡萝卜8  | 36.4    | 3.6    | 0.9       | 4.4     | 番茄炒蛋               | 鸡蛋40;西红柿80                       | 67.6      | 5.9    | 3.6       | 3.6     | 肉末豆腐                        | 去皮夹心10;板豆腐85         | 64.4    | 8         | 3.5       | 0.1 |  |  |  |  |
| 素菜  |     |      | 清炒米苋     | 米苋90                            | 22.5                 | 2.5     | 0.2    | 4.5       | 蚝油冬瓜   | 冬瓜120;冻毛豆粒5         | 18.5           | 1       | 0.4    | 3.4       | 绿豆芽胡萝卜    | 绿豆芽75;海带丝10;胡萝卜8             | 15.12           | 1.27    | 0.1    | 2.65      | 广东菜心    | 广东菜心80             | 22.4                             | 2.2       | 0.4    | 3.2       | 三丝卷心菜   | 卷心菜80;胡萝卜5;黑木耳1             | 22.2                 | 1.3     | 0.1       | 3.9       |     |  |  |  |  |
| 特色餐 |     |      | 港式肉丝炒饭   | 火山石烤肉肠20;大米100;冻玉米粒10;冻青豆粒10;葱2 | 490                  | 15.4    | 6.4    | 93.5      | 青菜肉丝炒面 | 肉丝15;炒面(油面)135;青菜50 | 392.6          | 16.4    | 1.2    | 77.5      | 肉臊饭       | 去皮夹心20;大米100;干香菇2;红洋葱15;香菜15 | 385.9           | 12.5    | 2.1    | 78.5      | 水饺      | 水饺160              | 313.6                            | 9.6       | 11.2   | 43.2      | 青椒牛肉丝炒饭 | 牛肉粒10;大米100;鸡蛋30;洋葱粒15;白洋葱5 | 414.3                | 14.5    | 4         | 79.4      |     |  |  |  |  |
| 汤   |     |      | 番茄冬瓜蛋汤   | 鸡蛋8;冬瓜40;西红柿10                  | 16.6                 | 1.2     | 0.7    | 1.4       | 赤豆园子汤  | 糯米小圆子15;红豆10        | 59.4           | 2.4     | 0      | 12.4      | 裙带菜蛋汤     | 牛肉丝4;龙口粉丝4;油豆腐3;香菜1          | 29.43           | 0.66    | 2.93   | 0.12      | 香菇豆腐羹   | 鸡蛋8;板豆腐25;鲜香菇4;香菜2 | 27.3                             | 2.9       | 1.5    | 0.5       | 罗宋汤     | 西红柿10;土豆20;卷心菜20;红肠4        | 22.1                 | 0.9     | 0.1       | 4.6       |     |  |  |  |  |
| 加餐  |     |      | 牛牛奶黄包    | 奶黄包30                           | 69.2                 | 2.3     | 1.9    | 10.8      | 苹果     | 苹果150               | 79.5           | 0.6     | 0.3    | 20.5      | 夹心饼干      | 夹心饼干20                       | 73              | 1.1     | 3.2    | 10.2      | 红薯      | 红薯80               | 68.8                             | 1.2       | 0      | 16        | AD钙奶    | AD钙奶220                     | 77                   | 2.2     | 1.5       | 11        |     |  |  |  |  |
| 汇总  |     |      | 营养合计     |                                 | 762.6                | 39.5    | 12.2   | 126.8     | 营养合计   |                     | 862.2          | 38.6    | 24.2   | 123.7     | 营养合计      |                              | 802.65          | 55.43   | 22.13  | 95.87     | 营养合计    |                    | 619.87                           | 34.2      | 20.67  | 75.5      | 营养合计    |                             | 823.6                | 49.2    | 23.4      | 100.4     |     |  |  |  |  |

营养师:

上海一片天餐饮管理股份有限公司