

上海市西南模范中学2026年暑期军训周学生午餐菜单

| 日期           | 菜谱     | 原料                                       | 营养       |        |
|--------------|--------|------------------------------------------|----------|--------|
| 8月24日<br>星期一 | 红烩牛肉   | 牛肉块100g。土豆20g。洋葱10g。番茄10g。番茄酱5g          | 能量（kcal） | 780.90 |
|              | 酱烧鸭腿   | 鸭腿125g                                   | 蛋白质（g）   | 44.10  |
|              | 蒸玉米棒   | 玉米棒100g                                  | 脂肪（g）    | 21.70  |
|              | 甜椒银牙   | 绿豆芽100g。甜椒10g                            | 碳水（g）    | 102.30 |
|              | 咸肉菜饭   | 海丰优质大米110g                               | 钙（mg）    | 130.20 |
|              | 小排冬瓜汤  | 冬瓜30g, 去颈小排块15g                          | 铁（mg）    | 5.50   |
|              | 逗趣蛋糕   | 40g                                      | VA（μg）   | 204.30 |
|              |        |                                          | VC（mg）   | 12.70  |
|              |        |                                          |          |        |
| 8月25号<br>星期二 | 鹌鹑蛋烧肉  | 五花肉块120g。鹌鹑蛋20g                          | 能量（kcal） | 880.00 |
|              | 新奥尔良烤翅 | 鸡全翅120g                                  | 蛋白质（g）   | 53.70  |
|              | 烂胡肉丝   | 大白菜100g。香菇10g。肉丝15g。胡萝卜10g               | 脂肪（g）    | 26.00  |
|              | 油麦菜    | 油麦菜110g                                  | 碳水（g）    | 107.80 |
|              | 米饭     | 海丰优质大米110g                               | 钙（mg）    | 210.70 |
|              | 罗宋汤    | 红肠10g, 番茄10g, 卷心菜10g, 土豆10g, 洋葱3g, 番茄酱5g | 铁（mg）    | 8.50   |
|              | 黄冠面包   | 40g                                      | VA（μg）   | 306.00 |
|              |        |                                          | VC（mg）   | 36.00  |
|              |        |                                          |          |        |
| 8月26号<br>星期三 | 金汤肥牛   | 肥牛卷100g, 金针菇20g, 胡萝卜10g                  | 能量（kcal） | 881.30 |
|              | 酱烧鸭块   | 鸭腿块150g                                  | 蛋白质（g）   | 46.40  |
|              | 猪猪包    | 猪猪包一只                                    | 脂肪（g）    | 32.10  |
|              | 青菜     | 青菜110g                                   | 碳水（g）    | 101.70 |
|              | 扬州炒饭   | , 盐水方腿10g, 光明鲜鸡蛋20g, 海丰优质大米110g, 青豆10g   | 钙（mg）    | 92.00  |
|              | 紫菜鱼丸汤  | 裙带菜5g, 鱼丸10g                             | 铁（mg）    | 5.30   |
|              | 层层叠叠   | 50g                                      | VA（μg）   | 182.50 |
|              |        |                                          | VC（mg）   | 18.70  |
|              |        |                                          |          |        |

上海市西南模范中学2026年暑期军训周学生午餐菜单

| 日期           | 菜谱     | 原料                        | 营养       |        |
|--------------|--------|---------------------------|----------|--------|
| 8月27号<br>星期四 | 香炸猪排   | 80g猪排1块                   | 能量（kcal） | 989.20 |
|              | 蚝油牛肉   | 上浆牛肉80g，洋葱10g。甜椒10g       | 蛋白质（g）   | 50.00  |
|              | 番茄炒蛋   | 番茄90g，鸡蛋50g               | 脂肪（g）    | 38.40  |
|              | 杭白菜    | 杭白菜110g                   | 碳水（g）    | 110.90 |
|              | 米饭     | 海丰优质大米110g                | 钙（mg）    | 89.60  |
|              | 玉米鸡汤   | 玉米10g。鸡块15g               | 铁（mg）    | 6.60   |
|              | 红豆面包   | 68g                       | VA（μg）   | 110.10 |
|              |        |                           | VC（mg）   | 19.90  |
| 8月28号<br>星期五 | 百叶结烧肉  | 五花肉块120g。百叶结20g           | 能量（kcal） | 894.00 |
|              | 盐水鸭腿   | 鸭腿125g                    | 蛋白质（g）   | 46.90  |
|              | 香菇小菜包  | 小菜包1只                     | 脂肪（g）    | 24.00  |
|              | 炒鸡毛菜   | 鸡毛菜110g                   | 碳水（g）    | 122.60 |
|              | 飘香牛肉炒饭 | 牛肉糜10g。洋葱10g。胡萝卜10g       | 钙（mg）    | 165.50 |
|              | 冬瓜肉圆汤  | 冬瓜30g, 小肉圆10g             | 铁（mg）    | 8.10   |
|              | 手撕面包   | 40g                       | VA（μg）   | 235.90 |
|              |        |                           | VC（mg）   | 70.10  |
| 8月29号<br>星期六 | 红烧大肉   | 带皮带骨巴沙鱼130g               | 能量（kcal） | 880.20 |
|              | 咖喱鸡块   | 小酥肉90g                    | 蛋白质（g）   | 45.60  |
|              | 芹菜肉丝干丝 | 肉糜10g, 冬瓜120g, 毛豆肉10g     | 脂肪（g）    | 28.60  |
|              | 炒菠菜    | 青菜110g                    | 碳水（g）    | 110.10 |
|              | 米饭     | 海丰优质大米110g                | 钙（mg）    | 106.50 |
|              | 番茄小排冬瓜 | 海鲜菇20g, 光明鲜鸡蛋10g, 黑木耳0.1g | 铁（mg）    | 6.70   |
|              | 奶棒面包   | 35g                       | VA（μg）   | 207.40 |
|              |        |                           | VC（mg）   | 84.50  |

上海市西南模范中学2026年暑期军训周学生午餐菜单

| 日期           | 菜谱     | 原料                                   | 营养       |        |
|--------------|--------|--------------------------------------|----------|--------|
| 8月30号<br>星期日 | 糖醋小排   | 小排块150g                              | 能量（kcal） | 779.10 |
|              | 奥尔良烤鸡翅 | 奥尔良鸡全翅120g                           | 蛋白质（g）   | 36.90  |
|              | 猪猪包    | 猪猪包一只                                | 脂肪（g）    | 24.70  |
|              | 炒西兰花   | 西兰花110g                              | 碳水（g）    | 102.30 |
|              | 锦绣炒饭   | 盐水方腿10g。玉米粒10g。胡萝卜10g，鸡蛋15g，海丰大米100g | 钙（mg）    | 85.80  |
|              | 绿豆百合汤  | 绿豆10g，干百合5g                          | 铁（mg）    | 4.20   |
|              | 羊角面包   | 35g                                  | VA（μg）   | 13.30  |
|              |        |                                      | VC（mg）   | 9.40   |