

### 尚文中学一周菜单营养分析

日期：2023年12月25日 周一

菜名	种类	数量(克)	蛋白质(克)	脂肪(克)	碳水化合物(克)
香酥鸡排	香酥鸡排	80.0	16.2	13.8	8.4
八宝辣酱	光土豆	55.0	1.1	0.1	9.5
	芥干	15.0	2.4	1.2	0.8
	肉丁	10.0	1.8	1.3	0.1
	干黄豆	4.0	1.3	0.6	1.5
杏鲍菇塔菜	塔菜	75.0	3.2	0.2	0.0
	杏鲍菇	10.0	0.1	0.0	0.8
番茄蛋花汤	鸡蛋	4.0	0.5	0.4	0.1
	番茄	25.0	0.2	0.1	1.0
米饭	大米	100.0	7.4	0.8	77.9
调料	食用油	18.0	0.0	18.0	0.0
合计			34.34	36.46	100.04
总能量(kcal)	865.6				
营养师评估：营养素基本符合营养要求					

### 尚文中学一周菜单营养分析

日期：2023年12月26日 周二

菜名	种类	数量(克)	蛋白质(克)	脂肪(克)	碳水化合物(克)
葱烤大排	大排	85.0	15.6	17.3	1.4
川香豆腐	板豆腐	75.0	6.1	2.8	3.2
	肉酱	10.0	1.8	1.3	0.1
炒青菜	青菜	90.0	2.7	0.9	2.8
紫菜蛋汤	紫菜	1.0	0.3	0.0	0.2
	鸡蛋	4.0	0.5	0.4	0.1
米饭	大米	100.0	7.4	0.8	77.9
调料	食用油	18.0	0.0	18.0	0.0
合计			34.31	41.44	85.70
总能量(kcal)	853.0				
营养师评估：营养素基本符合营养要求					

### 尚文中学一周菜单营养分析

日期：2023年12月27日 周三

菜名	种类	数量(克)	蛋白质(克)	脂肪(克)	碳水化合物(克)
豆豉鸡块	鸡块	150.0	29.0	14.1	2.0
黄瓜炒蛋	黄瓜	60.0	0.4	0.1	2.2
	鸡蛋	30.0	4.0	2.6	0.8
红烧萝卜	长白萝卜	90.0	1.0	0.1	2.3
白菜粉丝汤	大白菜	15.0	0.2	0.0	0.4
	粉丝	4.0	0.0	0.0	3.3
米饭	大米	100.0	7.4	0.8	77.9
调料	食用油	18.0	0.0	18.0	0.0
合计			41.9	35.7	89.0
总能量(kcal)	844.7				

### 尚文中学一周菜单营养分析

日期：2023年12月28日 周四

菜名	种类	数量(克)	蛋白质(克)	脂肪(克)	碳水化合物(克)
鱼香肉丝	肉丝	70.0	12.5	9.0	0.6
	素肠	15.0	2.8	2.7	1.5
	黑木耳	1.0	0.0	0.0	0.1
酱蛋	鸡蛋	60.0	8.0	5.3	1.7
木耳白菜	大白菜	85.0	0.9	0.1	2.5
	黑木耳	1.0	0.0	0.0	0.1
萝卜肉糜汤	长白萝卜	25.0	0.3	0.0	0.7
	肉酱	10.0	1.8	1.3	0.1
米饭	大米	100.0	7.4	0.8	77.9
调料	食用油	18.0	0.0	18.0	0.0
合计			33.7	37.1	84.9
总能量(kcal)	808.9				
营养师评估：营养素基本符合营养要求					

### 尚文中学一周菜单营养分析

日期：2023年12月29日 周五

菜名	种类	数量(克)	蛋白质(克)	脂肪(克)	碳水化合物(克)
热狗肠	热狗肠	70.0	9.2	17.6	4.8
酱香猪肉炒饭	胡萝卜	15.0	0.2	0.0	0.2
	青豆	10.0	3.5	1.6	3.5
	洋葱	15.0	1.0	0.1	13.0
	肉酱	15.0	2.7	1.9	0.1
	鸡蛋	15.0	2.0	1.3	0.4
罗宋汤	卷心菜	10.0	0.2	0.0	0.5
	洋葱	4.0	0.3	0.0	3.5
	光土豆	10.0	0.2	0.0	1.7
	红肠/根	1.5	0.2	0.3	0.1
米饭	大米	100.0	7.4	0.8	77.9
调料	食用油	18.0	0.0	18.0	0.0
合计			26.8	41.8	105.7
总能量(kcal)	905.6				
营养师评估：营养素基本符合营养要求					