**常州扬子餐饮管理有限公司小学生午餐营养分析**

（1-3年级：8元餐标；4-6年级：8.5元餐标）

**一、学生午餐营养摄入量情况介绍**

根据学生的年龄、性别及体重，以中国营养学会发布的《中国居民膳食营养素参考摄入量》为标准来确定其能力和营养素需要量。

中小学生的营养需要有一个显著的特点，他们所获得的营养不仅仅要维持生命活动和生活与劳动的需要，更重要的还要满足其迅速生长发育的需要。在整个发育期间，由于机体的物质代谢是合成代谢大于分解代谢，因此，其所需的能量和各种营养素的数量（每千克体重）相对比成人高，尤其是能量和蛋白质、脂肪、锌、铁等几种营养素。

小学生不同年龄段对营养素的需求不同。小学分为两组，1-3年级为一组，4-6年级为一组，根据《中国居民膳食营养素参考摄入量》，不同年龄段对能量和各种营养素的需求如下：

中国小学生主要营养素每日推荐摄取量

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 组别 | 1-3年级 | | 1-3年级 | 4-6年级 | | 4-6年级 |
| 男 | 女 | 男 | 女 |
| 能量(kcal) | 1900 | 1800 | 1900 | 2400 | 2200 | 2400 |
| 蛋白质(g) | 65 | 65 | 65 | 75 | 75 | 75 |
| 脂肪(g) | 58 | 55 | 58 | 74 | 67 | 74 |
| 钙(mg) | 800 | 800 | 800 | 1000 | 1000 | 1000 |
| 铁(mg) | 12 | 12 | 12 | 16 | 18 | 16 |
| 锌(mg) | 13.5 | 13.5 | 13.5 | 18 | 14.5 | 18 |
| 维生素A(μgRE) | 700 | 700 | 700 | 700 | 700 | 700 |
| 维生素B1(mg) | 0.9 | 0.9 | 0.9 | 1.2 | 1.2 | 1.2 |
| 维生素B2(mg) | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.2 | 1.2 | 1.2 |
| 维生素C(mg) | 80 | 80 | 80 | 90 | 90 | 90 |

在上学日，营养午餐标准以一周五天为单位的日平均食物摄入量，午餐各类营养素的摄入量应占“膳食营养素推荐摄入量”标准的40%。各年龄段的学生午餐营养摄入量参考值如下：

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 组别 | 1-3年级 | | 1-3年级 | 4-6年级 | | 4-6年级 |
| 男 | 女 | 男 | 女 |
| 能量(kcal) | 760 | 720 | 760 | 960 | 880 | 960 |
| 蛋白质(g) | 26 | 26 | 26 | 30 | 30 | 30 |
| 脂肪(g) | 23.2 | 22 | 23.2 | 29.6 | 26.8 | 29.6 |
| 钙(mg) | 320 | 320 | 320 | 400 | 400 | 400 |
| 铁(mg) | 4.8 | 4.8 | 4.8 | 6.4 | 7.2 | 6.4 |
| 锌(mg) | 5.4 | 5.4 | 5.4 | 7.2 | 5.8 | 7.2 |
| 维生素A(μgRE) | 280 | 280 | 280 | 280 | 280 | 280 |
| 维生素B1(mg) | 0.36 | 0.36 | 0.36 | 0.48 | 0.48 | 0.48 |
| 维生素B2(mg) | 0.4 | 0.4 | 0.4 | 0.48 | 0.48 | 0.48 |
| 维生素C(mg) | 32 | 32 | 32 | 36 | 36 | 36 |

**二、学生午餐营养成分分析**

（一）9.17-9.21一周菜单

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **大 荤** | **小 荤** | | | **素 菜** | | **汤** | | **其他** | |
| **星期一** | 红烧肉 | 番茄炒蛋 | | | 油面筋白菜 | | 冬瓜海带汤 | | 水果或者酸奶 | |
| **星期二** | 玉米虾排 | 鱼香肉丝 | 肉末豆腐 | 青椒绿豆芽 | | 紫菜蛋汤 | | / | / |
| **星期三** | 红烧狮子头 | 百叶炒肉丝 | 黄瓜炒蛋 | 青菜香菇 | | 番茄蛋汤 | | / | / |
| **星期四** | 百叶卷肉（自制） | 木耳炒蛋 | 肉末萝卜 | 手撕包菜 | | 鸭血豆腐汤 | | / | / |
| **星期五** | 扬州炒饭 | 鹌鹑蛋烧肉 | 木须肉片 | 蒜香茄子 | | 罗宋汤 | | / | / |

（二）9.17-9.21每日午餐营养分析

1、根据不同年龄段对营养需求量的不同，以1-3年级每日带量食谱如下：

（1）星期一（9月17日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周一 午餐 | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **VA** | **VB1** | **VB2** | **VC** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| **(μgRE)** | **(mg)** | **(mg)** | **(mg)** |
| 米饭 | 大米 | 100 | 347 | 7.4 | 0.8 | 0 | 0.11 | 0.05 | 0 | 13 | 2.3 | 1.7 |
| 红烧肉 | 猪肉 | 60 | 267 | 8.4 | 24.2 | 11 | 0.13 | 0.1 | 0 | 6 | 1.2 | 1.3 |
| 番茄炒蛋 | 鸡蛋 | 20 | 51 | 3.6 | 2.9 | 93 | 0.03 | 0.06 | 9.5 | 17 | 0.6 | 0.31 |
| 番茄 | 50 |
| 白菜油面筋 | 白菜 | 90 | 86 | 4.5 | 4.6 | 18 | 0.04 | 0.06 | 27.9 | 49 | 0.8 | 0.61 |
| 油面筋 | 10 |
| 冬瓜海带汤 | 冬瓜 | 7 | 23 | 0.5 | 2 | 1 | 0 | 0.01 | 1.26 | 6 | 0.1 | 0.05 |
| 海带 | 8 |
| 酸奶 | 酸奶 | 150 | 108 | 3.8 | 4.1 | 39 | 0.04 | 0.22 | 1.5 | 177 | 0.6 | 0.8 |
| 合计 | | | 882 | 28.2 | 38.6 | 162 | 0.35 | 0.5 | 40.16 | 268 | 5.6 | 4.77 |

（2）星期二（9月18日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周二 午餐 | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **VA** | **VB1** | **VB2** | **VC** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| **(μgRE)** | **(mg)** | **(mg)** | **(mg)** |
| 米饭 | 大米 | 100 | 347 | 7.4 | 0.8 | 0 | 0.11 | 0.05 | 0 | 13 | 2.3 | 1.7 |
| 玉米虾排 | 玉米虾排 | 100 | 199 | 6.2 | 7.5 | 7 | 0.08 | 0.04 | 0 | 8 | 0.7 | 0.5 |
| 鱼香肉丝 | 肉丝 | 20 | 63 | 5 | 2.6 | 108 | 0.11 | 0.03 | 9.65 | 11 | 0.8 | 0.61 |
| 土豆 | 15 |
| 胡萝卜 | 15 |
| 青椒 | 5 |
| 木耳 | 5 |
| 肉末豆腐 | 肉末 | 20 | 84 | 8.4 | 4.5 | 1 | 0.11 | 0.03 | 0 | 84 | 1.2 | 1.04 |
| 豆腐 | 50 |
| 青椒绿豆芽 | 绿豆芽 | 100 | 36 | 2.2 | 2.1 | 8 | 0.02 | 0.02 | 11.2 | 16 | 0.4 | 0.26 |
| 青椒 | 10 |
| 紫菜蛋汤 | 紫菜 | 10 | 53 | 3.8 | 2.5 | 35 | 0.04 | 0.11 | 0.2 | 30 | 5.6 | 0.35 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 合计 | | | 782 | 33 | 20 | 159 | 0.47 | 0.28 | 21.05 | 162 | 11 | 4.46 |

（3）星期三（9月19日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周三 午餐 | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **VA** | **VB1** | **VB2** | **VC** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| **(μgRE)** | **(mg)** | **(mg)** | **(mg)** |
| 米饭 | 大米 | 100 | 347 | 7.4 | 0.8 | 0 | 0.11 | 0.05 | 0 | 13 | 2.3 | 1.7 |
| 红烧狮子头 | 猪肉 | 80 | 324 | 11.1 | 29.6 | 14 | 0.18 | 0.13 | 0 | 7 | 1.4 | 1.66 |
| 百叶炒肉丝 | 肉丝 | 20 | 148 | 13.2 | 9.2 | 6 | 0.1 | 0.05 | 3.7 | 116 | 3.1 | 1.44 |
| 百叶 | 35 |
| 木耳 | 10 |
| 青椒 | 5 |
| 黄瓜炒蛋 | 鸡蛋 | 20 | 49 | 3.5 | 2.9 | 55 | 0.03 | 0.06 | 4.5 | 24 | 0.6 | 0.33 |
| 黄瓜 | 50 |
| 青菜香菇 | 青菜 | 90 | 39 | 2 | 2.3 | 252 | 0.02 | 0.09 | 25.3 | 82 | 1.7 | 0.57 |
| 香菇 | 10 |
| 番茄蛋汤 | 番茄 | 10 | 30 | 1.2 | 2.4 | 21 | 0.01 | 0.01 | 1.9 | 5 | 0.1 | 0.11 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 合计 | | | 937 | 38.4 | 47.2 | 348 | 0.45 | 0.39 | 35.4 | 247 | 9.2 | 5.81 |

（4）星期四（9月20日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周四 午餐 | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **VA** | **VB1** | **VB2** | **VC** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| **(μgRE)** | **(mg)** | **(mg)** | **(mg)** |
| 米饭 | 大米 | 100 | 347 | 7.4 | 0.8 | 0 | 0.11 | 0.05 | 0 | 13 | 2.3 | 1.7 |
| 百叶卷肉 | 百叶卷肉 | 75 | 260 | 13.6 | 21.4 | 10 | 0.11 | 0.09 | 0 | 98 | 2.6 | 1.69 |
| 木耳炒蛋 | 鸡蛋 | 20 | 56 | 4 | 2.9 | 52 | 0.03 | 0.08 | 4.1 | 30 | 3.2 | 0.52 |
| 木耳 | 50 |
| 青椒 | 5 |
| 肉末萝卜 | 萝卜 | 40 | 61 | 4.8 | 3.6 | 2 | 0.1 | 0.03 | 8.4 | 16 | 0.5 | 0.62 |
| 肉末 | 20 |
| 手撕包菜 | 包菜 | 90 | 48 | 1.8 | 2.2 | 11 | 0.03 | 0.03 | 36 | 46 | 0.6 | 0.28 |
| 鸭血豆腐汤 | 鸭血 | 7 | 61 | 2.2 | 2.2 | 3 | 0 | 0 | 0 | 15 | 2.4 | 0.14 |
| 豆腐 | 8 |
| 合计 | | | 833 | 33.8 | 33.1 | 78 | 0.38 | 0.28 | 48.5 | 218 | 11.6 | 4.95 |

（5）星期五（9月21日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周五 午餐 | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **VA** | **VB1** | **VB2** | **VC** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| **(μgRE)** | **(mg)** | **(mg)** | **(mg)** |
| 扬州炒饭 | 大米 | 100 | 497 | 15.9 | 11.4 | 235 | 0.21 | 0.19 | 4.4 | 48 | 4 | 3.04 |
| 鸡蛋 | 40 |
| 胡萝卜 | 20 |
| 黄瓜 | 20 |
| 香肠 | 10 |
| 鹌鹑蛋烧肉 | 猪肉 | 45 | 235 | 9.8 | 19.9 | 109 | 0.13 | 0.22 | 0 | 18 | 1.9 | 1.43 |
| 鹌鹑蛋 | 30 |
| 木须肉片 | 肉片 | 20 | 74 | 6.2 | 4.5 | 28 | 0.1 | 0.07 | 2 | 20 | 1.7 | 0.76 |
| 黄瓜 | 20 |
| 木耳 | 20 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 蒜香茄子 | 茄子 | 90 | 33 | 1.5 | 0.2 | 7 | 0.02 | 0.04 | 4.5 | 24 | 0.7 | 0.23 |
| 罗宋汤 | 牛肉 | 5 | 18 | 1.7 | 0.2 | 39 | 0 | 0.01 | 3.35 | 5 | 0.3 | 0.29 |
| 胡萝卜 | 5 |
| 番茄 | 5 |
| 土豆 | 5 |
| 洋葱 | 5 |
| 合计 | | | 857 | 35.1 | 36.2 | 418 | 0.46 | 0.53 | 14.25 | 115 | 8.6 | 5.75 |

（6）1-3年级一周午餐各类营养摄入量汇总：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **星期** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪**  **(g)** | **VA**  **(μgRE)** | **VB1**  **(mg)** | **VB2**  **(mg)** | **VC**  **(mg)** | **钙**  **(mg)** | **铁**  **(mg)** | **锌**  **(mg)** |
| 星期一 | 882 | 28.2 | 38.6 | 162 | 0.35 | 0.5 | 40.16 | 268 | 5.6 | 4.77 |
| 星期二 | 782 | 33 | 20 | 159 | 0.47 | 0.28 | 21.05 | 162 | 11 | 4.46 |
| 星期三 | 937 | 38.4 | 47.2 | 348 | 0.45 | 0.39 | 35.4 | 247 | 9.2 | 5.81 |
| 星期四 | 833 | 33.8 | 33.1 | 78 | 0.38 | 0.28 | 48.5 | 218 | 11.6 | 4.95 |
| 星期五 | 857 | 35.1 | 36.2 | 418 | 0.46 | 0.53 | 14.25 | 115 | 8.6 | 5.75 |
| 平均摄入量 | 858.2 | 33.7 | 35.02 | 233 | 0.422 | 0.396 | 31.872 | 202 | 9.2 | 5.148 |
| 参考标准 | 760 | 26 | 23.2 | 280 | 0.36 | 0.4 | 32 | 320 | 4.8 | 5.4 |
| RNI% | 112.92% | 129.62% | 150.95% | 83.21% | 117.22% | 99.00% | 99.60% | 63.13% | 191.67% | 95.33% |

1. 根据不同年龄段对营养需求量的不同，以4-6年级每日带量食谱如下：

（1）星期一（9月17日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周一 午餐 | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **VA** | **VB1** | **VB2** | **VC** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| **(μgRE)** | **(mg)** | **(mg)** | **(mg)** |
| 米饭 | 大米 | 125 | 434 | 9.2 | 1 | 0 | 0.14 | 0.06 | 0 | 16 | 2.9 | 2.12 |
| 红烧肉 | 猪肉 | 65 | 287 | 9.1 | 26.1 | 12 | 0.14 | 0.1 | 0 | 6 | 1.2 | 1.4 |
| 番茄炒蛋 | 鸡蛋 | 30 | 69 | 5 | 3.7 | 134 | 0.05 | 0.1 | 13.3 | 25 | 0.9 | 0.44 |
| 番茄 | 70 |
| 白菜油面筋 | 白菜 | 120 | 117 | 6.2 | 5.9 | 24 | 0.05 | 0.07 | 37.2 | 65 | 1.2 | 0.84 |
| 油面筋 | 15 |
| 冬瓜海带汤 | 冬瓜 | 7 | 23 | 0.5 | 2 | 1 | 0 | 0.01 | 1.26 | 6 | 0.1 | 0.05 |
| 海带 | 8 |
| 酸奶 | 酸奶 | 150 | 108 | 3.8 | 4.1 | 39 | 0.04 | 0.22 | 1.5 | 177 | 0.6 | 0.8 |
| 合计 | | | 1038 | 33.8 | 42.8 | 210 | 0.42 | 0.56 | 53.26 | 295 | 6.9 | 5.65 |

（2）星期二（9月18日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周二 午餐 | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **VA** | **VB1** | **VB2** | **VC** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| **(μgRE)** | **(mg)** | **(mg)** | **(mg)** |
| 米饭 | 大米 | 125 | 434 | 9.2 | 1 | 0 | 0.14 | 0.06 | 0 | 16 | 2.9 | 2.12 |
| 玉米虾排 | 玉米虾排 | 100 | 199 | 6.2 | 7.5 | 7 | 0.08 | 0.04 | 0 | 8 | 0.7 | 0.5 |
| 鱼香肉丝 | 肉丝 | 35 | 109 | 8.4 | 5 | 181 | 0.19 | 0.07 | 17.3 | 17 | 1.6 | 1.06 |
| 土豆 | 25 |
| 胡萝卜 | 25 |
| 青椒 | 10 |
| 木耳 | 10 |
| 肉末豆腐 | 肉末 | 30 | 124 | 12.2 | 7 | 2 | 0.17 | 0.06 | 0 | 118 | 1.8 | 1.51 |
| 豆腐 | 70 |
| 青椒绿豆芽 | 绿豆芽 | 130 | 43 | 2.8 | 2.1 | 14 | 0.04 | 0.04 | 19.6 | 22 | 0.6 | 0.34 |
| 青椒 | 20 |
| 紫菜蛋汤 | 紫菜 | 10 | 53 | 3.8 | 2.5 | 35 | 0.04 | 0.11 | 0.2 | 30 | 5.6 | 0.35 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 合计 | | | 962 | 42.6 | 25.1 | 239 | 0.66 | 0.38 | 37.1 | 211 | 13.2 | 5.88 |

（3）星期三（9月19日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周三 午餐 | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **VA** | **VB1** | **VB2** | **VC** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| **(μgRE)** | **(mg)** | **(mg)** | **(mg)** |
| 米饭 | 大米 | 125 | 434 | 9.2 | 1 | 0 | 0.14 | 0.06 | 0 | 16 | 2.9 | 2.12 |
| 红烧狮子头 | 猪肉 | 80 | 324 | 11.1 | 29.6 | 14 | 0.18 | 0.13 | 0 | 7 | 1.4 | 1.66 |
| 百叶炒肉丝 | 肉丝 | 30 | 204 | 19 | 12.4 | 8 | 0.16 | 0.08 | 5.17 | 164 | 4.5 | 2.07 |
| 百叶 | 50 |
| 木耳 | 13 |
| 青椒 | 7 |
| 黄瓜炒蛋 | 鸡蛋 | 30 | 66 | 5 | 3.7 | 80 | 0.04 | 0.1 | 6.3 | 35 | 0.9 | 0.48 |
| 黄瓜 | 70 |
| 青菜香菇 | 青菜 | 120 | 45 | 2.5 | 2.4 | 336 | 0.02 | 0.12 | 33.75 | 109 | 2.3 | 0.75 |
| 香菇 | 15 |
| 番茄蛋汤 | 番茄 | 10 | 30 | 1.2 | 2.4 | 21 | 0.01 | 0.01 | 1.9 | 5 | 0.1 | 0.11 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 合计 | | | 1103 | 48 | 51.5 | 459 | 0.55 | 0.5 | 47.12 | 336 | 12.1 | 7.19 |

（4）星期四（9月20日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周四 午餐 | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **VA** | **VB1** | **VB2** | **VC** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| **(μgRE)** | **(mg)** | **(mg)** | **(mg)** |
| 米饭 | 大米 | 125 | 434 | 9.2 | 1 | 0 | 0.14 | 0.06 | 0 | 16 | 2.9 | 2.12 |
| 百叶卷肉 | 百叶卷肉 | 75 | 260 | 13.6 | 21.4 | 10 | 0.11 | 0.09 | 0 | 98 | 2.6 | 1.69 |
| 木耳炒蛋 | 鸡蛋 | 30 | 76 | 5.6 | 3.7 | 78 | 0.04 | 0.12 | 7.9 | 43 | 4.6 | 0.74 |
| 木耳 | 70 |
| 青椒 | 10 |
| 肉末萝卜 | 萝卜 | 50 | 72 | 5.9 | 4.1 | 3 | 0.13 | 0.04 | 10.5 | 21 | 0.6 | 0.76 |
| 肉末 | 25 |
| 手撕包菜 | 包菜 | 130 | 57 | 2.3 | 2.3 | 16 | 0.04 | 0.04 | 52 | 66 | 0.9 | 0.38 |
| 鸭血豆腐汤 | 鸭血 | 7 | 61 | 2.2 | 2.2 | 3 | 0 | 0 | 0 | 15 | 2.4 | 0.14 |
| 豆腐 | 8 |
| 合计 | | | 960 | 38.8 | 34.7 | 110 | 0.46 | 0.35 | 70.4 | 259 | 14 | 5.83 |

（5）星期五（9月21日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周五 午餐 | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **VA** | **VB1** | **VB2** | **VC** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| **(μgRE)** | **(mg)** | **(mg)** | **(mg)** |
| 扬州炒饭 | 大米 | 125 | 619 | 19.6 | 14.3 | 281 | 0.28 | 0.22 | 5.5 | 58 | 5 | 3.91 |
| 鸡蛋 | 45 |
| 胡萝卜 | 25 |
| 黄瓜 | 25 |
| 香肠 | 15 |
| 鹌鹑蛋烧肉 | 猪肉 | 50 | 255 | 10.5 | 21.8 | 110 | 0.14 | 0.23 | 0 | 18 | 2 | 1.53 |
| 鹌鹑蛋 | 30 |
| 木须肉片 | 肉片 | 25 | 88 | 7.6 | 5.3 | 34 | 0.14 | 0.08 | 2.5 | 24 | 2.1 | 0.91 |
| 黄瓜 | 25 |
| 木耳 | 25 |
| 鸡蛋 | 12 |
| 蒜香茄子 | 茄子 | 120 | 40 | 1.8 | 0.2 | 10 | 0.02 | 0.05 | 6 | 31 | 0.8 | 0.3 |
| 罗宋汤 | 牛肉 | 5 | 18 | 1.7 | 0.2 | 39 | 0 | 0.01 | 3.35 | 5 | 0.3 | 0.29 |
| 胡萝卜 | 5 |
| 番茄 | 5 |
| 土豆 | 5 |
| 洋葱 | 5 |
| 合计 | | | 1020 | 41.2 | 41.8 | 474 | 0.58 | 0.59 | 17.35 | 136 | 10.2 | 6.94 |

（6）4-6年级一周午餐各类营养摄入量汇总：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **星期** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪**  **(g)** | **VA**  **(μgRE)** | **VB1**  **(mg)** | **VB2**  **(mg)** | **VC**  **(mg)** | **钙**  **(mg)** | **铁**  **(mg)** | **锌**  **(mg)** |
| 星期一 | 1038 | 33.8 | 42.8 | 210 | 0.42 | 0.56 | 53.26 | 295 | 6.9 | 5.65 |
| 星期二 | 962 | 42.6 | 25.1 | 239 | 0.66 | 0.38 | 37.1 | 211 | 13.2 | 5.88 |
| 星期三 | 1103 | 48 | 51.5 | 459 | 0.55 | 0.5 | 47.12 | 336 | 12.1 | 7.19 |
| 星期四 | 960 | 38.8 | 34.7 | 110 | 0.46 | 0.35 | 70.4 | 259 | 14 | 5.83 |
| 星期五 | 1020 | 41.2 | 41.8 | 474 | 0.58 | 0.59 | 17.35 | 136 | 10.2 | 6.94 |
| 平均摄入量 | 1016.6 | 40.88 | 39.18 | 298.4 | 0.534 | 0.476 | 45.046 | 247.4 | 11.28 | 6.298 |
| 参考标准 | 960 | 30 | 29.6 | 280 | 0.48 | 0.48 | 36 | 400 | 6.4 | 7.2 |
| RNI% | 105.90% | 136.27% | 132.36% | 106.57% | 111.25% | 99.17% | 125.13% | 61.85% | 176.25% | 87.47% |

（三）9.25-9.30一周菜单

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **大 荤** | **小 荤** | | **素 菜** | **汤** |
| **星期二** | 南乳上腿肉 | 冬瓜肉糜 | 西红柿炒蛋 | 青椒绿豆芽 | 菌菇蛋汤 |
| **星期三** | 素鸡煨肉 | 肉丝粉皮 | 生瓜炒蛋 | 大白菜 | 鸭血豆腐汤 |
| **星期四** | 红烧鸭块 | 洋葱肉片 | 玉米鸡丁 | 炒青菜 | 紫菜蛋汤 |
| **星期五** | 面筋塞肉 | 西芹白干肉丝 | 肉末炖蛋 | 糖醋包菜 | 冬瓜虾米汤 |
| **星期六** | 五香鸡腿 | 黄豆芽肉丝 | 洋葱炒蛋 | 清炒黄瓜 | 青菜蛋汤 |
| **星期日** | 墨鱼排 | 平菇肉末豆腐 | 南瓜肉片 | 清炒毛菜 | 西湖牛肉羹 |

（四）9.25-9.30每日午餐营养分析

1、根据不同年龄段对营养需求量的不同，以1-3年级每日带量食谱如下：

（1）星期二（9月25日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周二 午餐 | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **VA** | **VB1** | **VB2** | **VC** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| **(μgRE)** | **(mg)** | **(mg)** | **(mg)** |
| 米饭 | 大米 | 100 | 347 | 7.4 | 0.8 | 0 | 0.11 | 0.05 | 0 | 13 | 2.3 | 1.7 |
| 南乳上腿肉 | 上腿肉 | 80 | 175 | 13.3 | 12.4 | 35 | 0.02 | 0.11 | 0 | 7 | 1.4 | 0.96 |
| 冬瓜肉糜 | 冬瓜 | 50 | 106 | 3.2 | 9.5 | 10 | 0.05 | 0.04 | 9 | 12 | 0.4 | 0.49 |
| 肉糜 | 20 |
| 西红柿炒蛋 | 鸡蛋 | 30 | 78 | 5 | 4.7 | 134 | 0.05 | 0.1 | 13.3 | 25 | 0.9 | 0.46 |
| 西红柿 | 70 |
| 青椒绿豆芽 | 绿豆芽 | 100 | 36 | 2.2 | 2.1 | 8 | 0.02 | 0.02 | 11.2 | 16 | 0.4 | 0.26 |
| 青椒 | 10 |
| 菌菇蛋汤 | 菌菇 | 10 | 29 | 1.3 | 2.4 | 12 | 0.01 | 0.02 | 0.4 | 4 | 0.2 | 0.16 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 合计 | | | 771 | 32.4 | 31.9 | 209 | 0.26 | 0.34 | 33.9 | 77 | 5.6 | 4.03 |

（2）星期三（9月26日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周三 午餐 | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **VA** | **VB1** | **VB2** | **VC** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| **(μgRE)** | **(mg)** | **(mg)** | **(mg)** |
| 米饭 | 大米 | 100 | 347 | 7.4 | 0.8 | 0 | 0.11 | 0.05 | 0 | 13 | 2.3 | 1.7 |
| 素鸡煨肉 | 猪肉 | 40 | 238 | 11.6 | 19.2 | 11 | 0.1 | 0.07 | 0 | 116 | 2.7 | 1.45 |
| 素鸡 | 35 |
| 肉丝粉皮 | 粉皮 | 50 | 83 | 4.5 | 3.7 | 1 | 0.1 | 0.03 | 0 | 4 | 0.5 | 0.64 |
| 肉丝 | 20 |
| 生瓜炒蛋 | 生瓜 | 60 | 66 | 4.8 | 3.7 | 72 | 0.04 | 0.09 | 7.2 | 30 | 0.9 | 0.41 |
| 鸡蛋 | 30 |
| 大白菜 | 大白菜 | 90 | 37 | 1.8 | 2.1 | 18 | 0.04 | 0.05 | 27.9 | 46 | 0.6 | 0.38 |
| 鸭血豆腐汤 | 鸭血 | 7 | 61 | 2.2 | 2.2 | 3 | 0 | 0 | 0 | 15 | 2.4 | 0.14 |
| 豆腐 | 8 |
| 合计 | | | 832 | 32.3 | 31.7 | 105 | 0.39 | 0.29 | 35.1 | 224 | 9.4 | 4.72 |

（3）星期四（9月27日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周四 午餐 | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **VA** | **VB1** | **VB2** | **VC** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| **(μgRE)** | **(mg)** | **(mg)** | **(mg)** |
| 米饭 | 大米 | 100 | 347 | 7.4 | 0.8 | 0 | 0.11 | 0.05 | 0 | 13 | 2.3 | 1.7 |
| 红烧鸭块 | 鸭 | 75 | 210 | 12.1 | 16.8 | 39 | 0.06 | 0.17 | 0 | 6 | 1.9 | 1.06 |
| 洋葱肉片 | 肉片 | 20 | 121 | 3.7 | 9.5 | 9 | 0.05 | 0.04 | 7.6 | 15 | 0.6 | 0.58 |
| 洋葱 | 50 |
| 青椒 | 5 |
| 玉米鸡丁 | 玉米 | 50 | 104 | 6.3 | 3.6 | 3 | 0.09 | 0.09 | 8 | 2 | 0.7 | 0.59 |
| 鸡丁 | 20 |
| 炒青菜 | 青菜 | 90 | 36 | 1.8 | 2.3 | 282 | 0.02 | 0.08 | 25.2 | 82 | 1.7 | 0.5 |
| 紫菜蛋汤 | 紫菜 | 10 | 53 | 3.8 | 2.5 | 35 | 0.04 | 0.11 | 0.2 | 30 | 5.6 | 0.35 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 合计 | | | 871 | 35.1 | 35.5 | 368 | 0.37 | 0.54 | 41 | 148 | 12.8 | 4.78 |

（4）星期五（9月28日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周五 午餐 | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **VA** | **VB1** | **VB2** | **VC** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| **(μgRE)** | **(mg)** | **(mg)** | **(mg)** |
| 米饭 | 大米 | 100 | 347 | 7.4 | 0.8 | 0 | 0.11 | 0.05 | 0 | 13 | 2.3 | 1.7 |
| 面筋塞肉 | 面筋塞肉 | 60 | 247 | 8.7 | 21.7 | 10 | 0.12 | 0.09 | 0 | 5 | 1.2 | 1.26 |
| 西芹白干肉丝 | 西芹 | 30 | 139 | 8.5 | 10.6 | 3 | 0.09 | 0.05 | 1.2 | 83 | 1.4 | 0.88 |
| 豆干 | 20 |
| 肉丝 | 20 |
| 肉末炖蛋 | 鸡蛋 | 50 | 83 | 8.1 | 4.8 | 117 | 0.08 | 0.15 | 0 | 29 | 1.1 | 0.66 |
| 肉末 | 5 |
| 糖醋包菜 | 包菜 | 90 | 47 | 1.8 | 2.2 | 11 | 0.03 | 0.03 | 36 | 45 | 0.6 | 0.28 |
| 冬瓜虾米汤 | 冬瓜 | 10 | 26 | 1.3 | 2 | 4 | 0 | 0 | 1.8 | 23 | 0.1 | 0.15 |
| 虾米 | 5 |
| 合计 | | | 889 | 35.8 | 42.1 | 145 | 0.43 | 0.37 | 39 | 198 | 6.7 | 4.93 |

（5）星期六（9月29日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周六 午餐 | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **VA** | **VB1** | **VB2** | **VC** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| **(μgRE)** | **(mg)** | **(mg)** | **(mg)** |
| 米饭 | 大米 | 100 | 347 | 7.4 | 0.8 | 0 | 0.11 | 0.05 | 0 | 13 | 2.3 | 1.7 |
| 五香鸡腿 | 鸡腿 | 75 | 144 | 12.5 | 9.8 | 33 | 0.01 | 0.11 | 0 | 6 | 1.2 | 0.85 |
| 黄豆芽肉丝 | 肉丝 | 30 | 158 | 6.8 | 13.9 | 43 | 0.1 | 0.09 | 6.25 | 21 | 0.9 | 0.86 |
| 黄豆芽 | 50 |
| 青椒 | 5 |
| 胡萝卜 | 5 |
| 洋葱炒蛋 | 鸡蛋 | 20 | 79 | 3.8 | 3.9 | 49 | 0.03 | 0.06 | 4 | 25 | 0.9 | 0.4 |
| 洋葱 | 50 |
| 清炒黄瓜 | 黄瓜 | 90 | 35 | 1.1 | 2.2 | 14 | 0.02 | 0.03 | 8.1 | 23 | 0.5 | 0.2 |
| 青菜蛋汤 | 鸡蛋 | 5 | 30 | 1.2 | 2.4 | 40 | 0.01 | 0.02 | 2.8 | 13 | 0.3 | 0.15 |
| 青菜 | 10 |
| 合计 | | | 793 | 32.8 | 33 | 179 | 0.28 | 0.36 | 21.15 | 101 | 6.1 | 4.16 |

（6）星期日（9月30日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周日 午餐 | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **VA** | **VB1** | **VB2** | **VC** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| **(μgRE)** | **(mg)** | **(mg)** | **(mg)** |
| 米饭 | 大米 | 100 | 347 | 7.4 | 0.8 | 0 | 0.11 | 0.05 | 0 | 13 | 2.3 | 1.7 |
| 墨鱼排 | 墨鱼排 | 80 | 163 | 11.5 | 8.6 | 3 | 0.02 | 0.02 | 0 | 22 | 0.9 | 0.91 |
| 平菇肉末豆腐 | 肉末 | 20 | 128 | 5.7 | 10.5 | 4 | 0.06 | 0.06 | 0.8 | 52 | 1 | 0.89 |
| 豆腐 | 30 |
| 平菇 | 20 |
| 南瓜肉片 | 南瓜 | 40 | 109 | 3.3 | 9.4 | 63 | 0.05 | 0.05 | 3.2 | 8 | 0.5 | 0.51 |
| 肉片 | 20 |
| 清炒毛菜 | 毛菜 | 90 | 36 | 1.8 | 2.3 | 302 | 0.02 | 0.08 | 25.2 | 82 | 1.7 | 0.5 |
| 西湖牛肉羹 | 牛肉 | 5 | 40 | 2.3 | 2.7 | 17 | 0.01 | 0.03 | 0.45 | 6 | 0.5 | 0.48 |
| 芹菜 | 5 |
| 香菇 | 5 |
| 火腿肠 | 5 |
| 合计 | | | 823 | 32 | 34.3 | 389 | 0.27 | 0.29 | 29.65 | 183 | 6.9 | 4.99 |

（7）1-3年级一周午餐各类营养摄入量汇总：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **星期** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪**  **(g)** | **VA**  **(μgRE)** | **VB1**  **(mg)** | **VB2**  **(mg)** | **VC**  **(mg)** | **钙**  **(mg)** | **铁**  **(mg)** | **锌**  **(mg)** |
| 星期二 | 771 | 32.4 | 31.9 | 209 | 0.26 | 0.34 | 33.9 | 77 | 5.6 | 4.03 |
| 星期三 | 832 | 32.3 | 31.7 | 105 | 0.39 | 0.29 | 35.1 | 224 | 9.4 | 4.72 |
| 星期四 | 871 | 35.1 | 35.5 | 368 | 0.37 | 0.54 | 41 | 148 | 12.8 | 4.78 |
| 星期五 | 889 | 35.8 | 42.1 | 145 | 0.43 | 0.37 | 39 | 198 | 6.7 | 4.93 |
| 星期六 | 793 | 32.8 | 33 | 209 | 0.28 | 0.36 | 21.15 | 101 | 6.1 | 4.16 |
| 星期日 | 823 | 32 | 34.3 | 389 | 0.27 | 0.29 | 29.65 | 183 | 6.9 | 4.99 |
| 平均摄入量 | 829.83 | 33.40 | 34.75 | 237.50 | 0.33 | 0.37 | 33.30 | 155.17 | 7.92 | 4.60 |
| 参考标准 | 760 | 26 | 23.2 | 280 | 0.36 | 0.4 | 32 | 320 | 4.8 | 5.4 |
| RNI% | 109.19% | 128.46% | 149.78% | 84.82% | 92.59% | 91.25% | 104.06% | 48.49% | 164.93% | 85.22% |

1. 根据不同年龄段对营养需求量的不同，以4-6年级每日带量食谱如下：

（1）星期二（9月25日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周二 午餐 | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **VA** | **VB1** | **VB2** | **VC** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| **(μgRE)** | **(mg)** | **(mg)** | **(mg)** |
| 米饭 | 大米 | 125 | 434 | 9.2 | 1 | 0 | 0.14 | 0.06 | 0 | 16 | 2.9 | 2.12 |
| 南乳上腿肉 | 上腿肉 | 100 | 211 | 16.5 | 15 | 44 | 0.02 | 0.14 | 0 | 8 | 1.7 | 1.18 |
| 冬瓜肉糜 | 冬瓜 | 70 | 147 | 4.7 | 13.2 | 14 | 0.08 | 0.06 | 12.6 | 16 | 0.6 | 0.71 |
| 肉糜 | 30 |
| 西红柿炒蛋 | 鸡蛋 | 40 | 99 | 6.6 | 5.7 | 186 | 0.07 | 0.14 | 19 | 33 | 1.2 | 0.61 |
| 西红柿 | 100 |
| 青椒绿豆芽 | 绿豆芽 | 130 | 43 | 2.8 | 2.1 | 14 | 0.04 | 0.04 | 19.6 | 22 | 0.6 | 0.34 |
| 青椒 | 20 |
| 菌菇蛋汤 | 菌菇 | 10 | 29 | 1.3 | 2.4 | 12 | 0.01 | 0.02 | 0.4 | 4 | 0.2 | 0.16 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 合计 | | | 963 | 41.1 | 39.4 | 270 | 0.36 | 0.46 | 51.6 | 99 | 7.2 | 5.12 |

（2）星期三（9月26日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周三 午餐 | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **VA** | **VB1** | **VB2** | **VC** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| **(μgRE)** | **(mg)** | **(mg)** | **(mg)** |
| 米饭 | 大米 | 125 | 434 | 9.2 | 1 | 0 | 0.14 | 0.06 | 0 | 16 | 2.9 | 2.12 |
| 素鸡煨肉 | 猪肉 | 45 | 258 | 12.2 | 21 | 12 | 0.11 | 0.08 | 0 | 117 | 2.8 | 1.56 |
| 素鸡 | 35 |
| 肉丝粉皮 | 粉皮 | 70 | 110 | 6.6 | 4.6 | 2 | 0.16 | 0.05 | 0 | 7 | 0.8 | 0.92 |
| 肉丝 | 30 |
| 生瓜炒蛋 | 生瓜 | 70 | 75 | 5.5 | 4.2 | 84 | 0.05 | 0.1 | 8.4 | 35 | 1 | 0.48 |
| 鸡蛋 | 35 |
| 大白菜 | 大白菜 | 120 | 43 | 2.2 | 2.1 | 24 | 0.05 | 0.06 | 37.2 | 61 | 0.8 | 0.5 |
| 鸭血豆腐汤 | 鸭血 | 7 | 61 | 2.2 | 2.2 | 3 | 0 | 0 | 0 | 15 | 2.4 | 0.14 |
| 豆腐 | 8 |
| 合计 | | | 981 | 37.9 | 35.1 | 125 | 0.51 | 0.35 | 45.6 | 251 | 10.7 | 5.72 |

（3）星期四（9月27日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周四 午餐 | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **VA** | **VB1** | **VB2** | **VC** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| **(μgRE)** | **(mg)** | **(mg)** | **(mg)** |
| 米饭 | 大米 | 125 | 434 | 9.2 | 1 | 0 | 0.14 | 0.06 | 0 | 16 | 2.9 | 2.12 |
| 红烧鸭块 | 鸭 | 80 | 222 | 12.9 | 17.8 | 42 | 0.06 | 0.18 | 0 | 7 | 2 | 1.12 |
| 洋葱肉片 | 肉片 | 30 | 169 | 5.3 | 13.2 | 13 | 0.09 | 0.07 | 12.8 | 21 | 1 | 0.84 |
| 洋葱 | 70 |
| 青椒 | 10 |
| 玉米鸡丁 | 玉米 | 55 | 116 | 7.4 | 3.9 | 4 | 0.11 | 0.09 | 8.8 | 2 | 0.7 | 0.66 |
| 鸡丁 | 25 |
| 炒青菜 | 青菜 | 120 | 41 | 2.2 | 2.4 | 336 | 0.02 | 0.11 | 33.6 | 109 | 2.3 | 0.65 |
| 紫菜蛋汤 | 紫菜 | 10 | 53 | 3.8 | 2.5 | 35 | 0.04 | 0.11 | 0.2 | 30 | 5.6 | 0.35 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 合计 | | | 1035 | 40.8 | 40.8 | 430 | 0.46 | 0.62 | 55.4 | 185 | 14.5 | 5.74 |

（4）星期五（9月28日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周五 午餐 | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **VA** | **VB1** | **VB2** | **VC** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| **(μgRE)** | **(mg)** | **(mg)** | **(mg)** |
| 米饭 | 大米 | 125 | 434 | 9.2 | 1 | 0 | 0.14 | 0.06 | 0 | 16 | 2.9 | 2.12 |
| 面筋塞肉 | 面筋塞肉 | 60 | 247 | 8.7 | 21.7 | 10 | 0.12 | 0.09 | 0 | 5 | 1.2 | 1.26 |
| 西芹白干肉丝 | 西芹 | 40 | 196 | 12.6 | 15 | 4 | 0.15 | 0.07 | 1.6 | 123 | 2 | 1.3 |
| 豆干 | 30 |
| 肉丝 | 30 |
| 肉末炖蛋 | 鸡蛋 | 50 | 83 | 8.1 | 4.8 | 117 | 0.08 | 0.15 | 0 | 29 | 1.1 | 0.66 |
| 肉末 | 5 |
| 糖醋包菜 | 包菜 | 120 | 54 | 2.2 | 2.2 | 14 | 0.04 | 0.04 | 48 | 60 | 0.8 | 0.35 |
| 冬瓜虾米汤 | 冬瓜 | 10 | 26 | 1.3 | 2 | 4 | 0 | 0 | 1.8 | 23 | 0.1 | 0.15 |
| 虾米 | 5 |
| 合计 | | | 1040 | 42.1 | 46.7 | 149 | 0.53 | 0.41 | 51.4 | 256 | 8.1 | 5.84 |

（5）星期六（9月29日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周六 午餐 | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **VA** | **VB1** | **VB2** | **VC** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| **(μgRE)** | **(mg)** | **(mg)** | **(mg)** |
| 米饭 | 大米 | 125 | 434 | 9.2 | 1 | 0 | 0.14 | 0.06 | 0 | 16 | 2.9 | 2.12 |
| 五香鸡腿 | 鸡腿 | 75 | 144 | 12.5 | 9.8 | 33 | 0.01 | 0.11 | 0 | 6 | 1.2 | 0.85 |
| 黄豆芽肉丝 | 肉丝 | 40 | 206 | 9 | 17.9 | 60 | 0.13 | 0.11 | 8.75 | 27 | 1.2 | 1.15 |
| 黄豆芽 | 70 |
| 青椒 | 7 |
| 胡萝卜 | 7 |
| 洋葱炒蛋 | 鸡蛋 | 35 | 108 | 6 | 5.2 | 84 | 0.06 | 0.11 | 5.6 | 39 | 1.3 | 0.61 |
| 洋葱 | 70 |
| 清炒黄瓜 | 黄瓜 | 130 | 42 | 1.4 | 2.3 | 20 | 0.03 | 0.04 | 11.7 | 32 | 0.7 | 0.27 |
| 青菜蛋汤 | 鸡蛋 | 5 | 30 | 1.2 | 2.4 | 40 | 0.01 | 0.02 | 2.8 | 13 | 0.3 | 0.15 |
| 青菜 | 10 |
| 合计 | | | 964 | 39.3 | 38.6 | 237 | 0.38 | 0.45 | 28.85 | 133 | 7.6 | 5.15 |

（6）星期日（9月30日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周日 午餐 | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **VA** | **VB1** | **VB2** | **VC** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| **(μgRE)** | **(mg)** | **(mg)** | **(mg)** |
| 米饭 | 大米 | 125 | 434 | 9.2 | 1 | 0 | 0.14 | 0.06 | 0 | 16 | 2.9 | 2.12 |
| 墨鱼排 | 墨鱼排 | 80 | 163 | 11.5 | 8.6 | 3 | 0.02 | 0.02 | 0 | 22 | 0.9 | 0.91 |
| 平菇肉末豆腐 | 肉末 | 30 | 176 | 8.1 | 14.6 | 6 | 0.1 | 0.08 | 1.2 | 70 | 1.5 | 1.27 |
| 豆腐 | 40 |
| 平菇 | 30 |
| 南瓜肉片 | 南瓜 | 50 | 132 | 4 | 11.3 | 78 | 0.07 | 0.06 | 4 | 11 | 0.6 | 0.63 |
| 肉片 | 25 |
| 清炒毛菜 | 毛菜 | 130 | 43 | 2.3 | 2.4 | 364 | 0.03 | 0.12 | 36.4 | 118 | 2.5 | 0.7 |
| 西湖牛肉羹 | 牛肉 | 5 | 40 | 2.3 | 2.7 | 17 | 0.01 | 0.03 | 0.45 | 6 | 0.5 | 0.48 |
| 芹菜 | 5 |
| 香菇 | 5 |
| 火腿肠 | 5 |
| 合计 | | | 988 | 37.4 | 40.6 | 468 | 0.37 | 0.37 | 42.05 | 243 | 8.9 | 6.11 |

（7）4-6年级一周午餐各类营养摄入量汇总：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **星期** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪**  **(g)** | **VA**  **(μgRE)** | **VB1**  **(mg)** | **VB2**  **(mg)** | **VC**  **(mg)** | **钙**  **(mg)** | **铁**  **(mg)** | **锌**  **(mg)** |
| 星期二 | 963 | 41.1 | 39.4 | 270 | 0.36 | 0.46 | 51.6 | 99 | 7.2 | 5.12 |
| 星期三 | 981 | 37.9 | 35.1 | 125 | 0.51 | 0.35 | 45.6 | 251 | 10.7 | 5.72 |
| 星期四 | 1035 | 40.8 | 40.8 | 430 | 0.46 | 0.62 | 55.4 | 185 | 14.5 | 5.74 |
| 星期五 | 1040 | 42.1 | 46.7 | 149 | 0.53 | 0.41 | 51.4 | 256 | 8.1 | 5.84 |
| 星期六 | 964 | 39.3 | 38.6 | 237 | 0.38 | 0.45 | 28.85 | 133 | 7.6 | 5.15 |
| 星期日 | 988 | 37.4 | 40.6 | 468 | 0.37 | 0.37 | 42.05 | 243 | 8.9 | 6.11 |
| 平均摄入量 | 995.17 | 39.77 | 40.20 | 279.83 | 0.44 | 0.44 | 45.82 | 194.50 | 9.50 | 5.61 |
| 参考标准 | 960 | 30 | 29.6 | 280 | 0.48 | 0.48 | 36 | 400 | 6.4 | 7.2 |
| RNI% | 103.66% | 132.56% | 135.81% | 99.94% | 90.63% | 92.36% | 127.27% | 48.63% | 148.44% | 77.96% |

**三、建议**

由1-3年级和4-6年级一周午餐营养摄入量汇总表格可知，各营养素基本都能满足学生的需求量，能保证学生在校期间能量摄入充足，维持其学习、运动以及生长发育等各方面所消耗的能量。

常州扬子餐饮管理有限公司

二0一八年九月二十日