**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）5.20-5.24一周菜单

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **大 荤** | **小 荤** | | **素 菜** | **汤** |
| **星期一** | 红烧大排 | 青椒胡萝卜炒蛋 | 土豆鸡片 | 炒青菜 | 番茄蛋汤 |
| **星期二** | 自制奥尔良鸡翅根 | 番茄炒蛋 | 干锅肉片 | 蒜泥黄瓜 | 青菜豆腐汤 |
| **星期三** | 红烧肉圆（自制） | 玉米鸡丁 | 青椒木耳炒蛋 | 清炒毛白菜 | 银鱼羹 |
| **星期四** | 吮指鱼块 | 冬瓜肉片 | 肉末炖蛋 | 干锅包菜 | 紫菜蛋汤 |
| **星期五** | 红烧肉 | 宫保鸡丁 | 青椒香干肉丝 | 白菜油豆腐 | 冬瓜海带汤 |

（二）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（5月20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 |
| 红烧大排 | 猪大排 | 90 | 268 | 17 | 20.4 | 11 | 0.72 | 0.14 | 0 | 9 | 0.9 | 1.61 |
| 青椒胡萝卜炒蛋 | 鸡蛋 | 20 | 68 | 3.6 | 3.9 | 328 | 0.04 | 0.06 | 12.4 | 26 | 0.9 | 0.37 |
| 胡萝卜 | 40 |
| 青椒 | 10 |
| 土豆鸡片 | 土豆 | 50 | 86 | 5.3 | 3.1 | 5 | 0.05 | 0.05 | 13.5 | 6 | 0.5 | 0.32 |
| 鸡片 | 20 |
| 炒青菜 | 青菜 | 120 | 41 | 2.2 | 2.4 | 336 | 0.02 | 0.11 | 33.6 | 109 | 2.3 | 0.65 |
| 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 | | | 840 | 36.7 | 33 | 701 | 0.95 | 0.42 | 61.4 | 168 | 7 | 4.76 |

（2）星期二（5月21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 |
| 自制奥尔良鸡翅根 | 鸡翅 | 90 | 178 | 16.1 | 10.6 | 61 | 0.01 | 0.1 | 0 | 8 | 1.2 | 1.01 |
| 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 |
| 干锅肉片 | 肉片 | 25 | 136 | 4.2 | 11.4 | 19 | 0.08 | 0.06 | 20 | 13 | 0.7 | 0.67 |
| 洋葱 | 25 |
| 青椒 | 25 |
| 蒜泥黄瓜 | 黄瓜 | 90 | 26 | 1.1 | 1.2 | 14 | 0.02 | 0.03 | 8.1 | 23 | 0.5 | 0.18 |
| 青菜豆腐汤 | 青菜 | 7 | 29 | 1.1 | 2.3 | 20 | 0 | 0.01 | 1.96 | 20 | 0.3 | 0.17 |
| 豆腐 | 8 |
| 合计 | | | 767 | 33.5 | 29.2 | 207 | 0.25 | 0.31 | 39.56 | 94 | 5.6 | 4.04 |

（3）星期三（5月22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 |
| 红烧肉圆 | 猪肉 | 90 | 364 | 12.4 | 33.3 | 16 | 0.2 | 0.14 | 0 | 7 | 1.5 | 1.86 |
| 玉米鸡丁 | 玉米 | 40 | 97 | 6 | 3.5 | 72 | 0.07 | 0.07 | 7.7 | 5 | 0.6 | 0.52 |
| 鸡丁 | 20 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 青椒木耳炒蛋 | 鸡蛋 | 20 | 62 | 3.7 | 3.9 | 57 | 0.02 | 0.07 | 11.1 | 24 | 2.1 | 0.45 |
| 青椒 | 15 |
| 木耳 | 30 |
| 清炒毛白菜 | 毛白菜 | 120 | 41 | 2.2 | 2.4 | 336 | 0.02 | 0.11 | 33.6 | 109 | 2.3 | 0.65 |
| 银鱼羹 | 银鱼 | 10 | 38 | 2.8 | 2.8 | 12 | 0.01 | 0.02 | 0 | 9 | 0.2 | 0.12 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 合计 | | | 949 | 34.5 | 46.7 | 493 | 0.43 | 0.46 | 52.4 | 167 | 9 | 5.3 |

（4）星期四（5月23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 |
| 吮指鱼块 | 鱼块 | 100 | 143 | 17 | 8.2 | 11 | 0.04 | 0.11 | 0 | 39 | 0.8 | 0.92 |
| 冬瓜肉片 | 肉片 | 25 | 126 | 3.9 | 11.3 | 10 | 0.07 | 0.05 | 9 | 13 | 0.5 | 0.6 |
| 冬瓜 | 50 |
| 肉糜炖蛋 | 鸡蛋 | 50 | 133 | 8.4 | 10.1 | 119 | 0.08 | 0.16 | 0 | 30 | 1.2 | 0.8 |
| 肉糜 | 10 |
| 干锅包菜 | 包菜 | 120 | 59 | 2.3 | 2.2 | 14 | 0.04 | 0.04 | 48 | 61 | 0.9 | 0.36 |
| 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 | | | 861 | 42.8 | 35.1 | 189 | 0.38 | 0.52 | 57.2 | 186 | 11.3 | 4.73 |

（5）星期五（5月24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 |
| 红烧肉 | 猪肉 | 90 | 368 | 12.4 | 33.3 | 16 | 0.2 | 0.14 | 0 | 7 | 1.6 | 1.87 |
| 宫爆鸡丁 | 鸡丁 | 20 | 77 | 5.1 | 3.1 | 76 | 0.03 | 0.04 | 10.3 | 9 | 0.5 | 0.29 |
| 土豆 | 30 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 黄瓜 | 10 |
| 青椒香干肉丝 | 肉丝 | 20 | 100 | 9.2 | 5.9 | 9 | 0.1 | 0.03 | 7.2 | 93 | 2.1 | 1 |
| 香干 | 30 |
| 青椒 | 10 |
| 白菜油豆腐 | 白菜 | 110 | 65 | 3.7 | 3.9 | 22 | 0.05 | 0.06 | 34.1 | 71 | 1.3 | 0.66 |
| 油豆腐 | 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 |
| 合计 | | | 980 | 38.3 | 49 | 124 | 0.49 | 0.33 | 52.86 | 199 | 7.9 | 5.57 |

（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 | 840 | 36.7 | 33 | 701 | 0.95 | 0.42 | 61.4 | 168 | 7 | 4.76 |
| 星期二 | 767 | 33.5 | 29.2 | 207 | 0.25 | 0.31 | 39.56 | 94 | 5.6 | 4.04 |
| 星期三 | 949 | 34.5 | 46.7 | 493 | 0.43 | 0.46 | 52.4 | 167 | 9 | 5.3 |
| 星期四 | 861 | 42.8 | 35.1 | 189 | 0.38 | 0.52 | 57.2 | 186 | 11.3 | 4.73 |
| 星期五 | 980 | 38.3 | 49 | 124 | 0.49 | 0.33 | 52.86 | 199 | 7.9 | 5.57 |
| 平均摄入量 | 879.4 | 37.16 | 38.6 | 342.8 | 0.5 | 0.408 | 52.684 | 162.8 | 8.16 | 4.88 |
| 参考标准 | 760 | 26 | 23.2 | 280 | 0.36 | 0.4 | 32 | 320 | 4.8 | 5.4 |
| RNI% | 115.71% | 142.92% | 166.38% | 122.43% | 138.89% | 102.00% | 164.64% | 50.88% | 170.00% | 90.37% |

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（5月20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 |
| 红烧大排 | 猪大排 | 90 | 268 | 17 | 20.4 | 11 | 0.72 | 0.14 | 0 | 9 | 0.9 | 1.61 |
| 青椒胡萝卜炒蛋 | 鸡蛋 | 30 | 89 | 5.1 | 4.7 | 457 | 0.05 | 0.1 | 17.95 | 38 | 1.3 | 0.53 |
| 胡萝卜 | 55 |
| 青椒 | 15 |
| 土豆鸡片 | 土豆 | 60 | 107 | 7.4 | 3.6 | 8 | 0.07 | 0.06 | 16.2 | 7 | 0.7 | 0.41 |
| 鸡片 | 30 |
| 炒青菜 | 青菜 | 140 | 45 | 2.5 | 2.4 | 392 | 0.03 | 0.13 | 39.2 | 127 | 2.7 | 0.75 |
| 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 | | | 973 | 42.4 | 34.5 | 889 | 1.02 | 0.5 | 75.25 | 202 | 8.6 | 5.53 |

（2）星期二（5月21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 |
| 自制奥尔良鸡翅根 | 鸡翅 | 90 | 178 | 16.1 | 10.6 | 61 | 0.01 | 0.1 | 0 | 8 | 1.2 | 1.01 |
| 番茄炒蛋 | 鸡蛋 | 40 | 95 | 6.4 | 5.7 | 168 | 0.06 | 0.13 | 15.2 | 31 | 1.1 | 0.58 |
| 番茄 | 80 |
| 干锅肉片 | 肉片 | 35 | 182 | 5.7 | 15.1 | 27 | 0.1 | 0.08 | 28 | 16 | 1.1 | 0.91 |
| 洋葱 | 35 |
| 青椒 | 35 |
| 蒜泥黄瓜 | 黄瓜 | 110 | 43 | 1.3 | 2.7 | 16 | 0.02 | 0.03 | 9.9 | 27 | 0.6 | 0.25 |
| 青菜豆腐汤 | 青菜 | 7 | 29 | 1.1 | 2.3 | 20 | 0 | 0.01 | 1.96 | 20 | 0.3 | 0.17 |
| 豆腐 | 8 |
| 合计 | | | 961 | 39.8 | 37.4 | 292 | 0.33 | 0.41 | 55.06 | 118 | 7.2 | 5.04 |

（3）星期三（5月22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 |
| 红烧肉圆 | 猪肉 | 90 | 364 | 12.4 | 33.3 | 16 | 0.2 | 0.14 | 0 | 7 | 1.5 | 1.86 |
| 玉米鸡丁 | 玉米 | 50 | 125 | 8.4 | 4.1 | 143 | 0.11 | 0.11 | 10.6 | 8 | 1 | 0.69 |
| 鸡丁 | 30 |
| 胡萝卜 | 20 |
| 青椒木耳炒蛋 | 鸡蛋 | 30 | 80 | 5.2 | 4.7 | 82 | 0.04 | 0.11 | 14.8 | 35 | 3 | 0.62 |
| 青椒 | 20 |
| 木耳 | 40 |
| 清炒毛白菜 | 毛白菜 | 140 | 45 | 2.5 | 2.4 | 392 | 0.03 | 0.13 | 39.2 | 127 | 2.7 | 0.75 |
| 银鱼羹 | 银鱼 | 10 | 38 | 2.8 | 2.8 | 12 | 0.01 | 0.02 | 0 | 9 | 0.2 | 0.12 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 合计 | | | 1086 | 40.5 | 48.3 | 645 | 0.53 | 0.57 | 64.6 | 202 | 11.3 | 6.16 |

（4）星期四（5月23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 |
| 吮指鱼块 | 鱼块 | 100 | 143 | 17 | 8.2 | 11 | 0.04 | 0.11 | 0 | 39 | 0.8 | 0.92 |
| 冬瓜肉片 | 肉片 | 30 | 146 | 4.6 | 13.2 | 13 | 0.08 | 0.06 | 10.8 | 14 | 0.6 | 0.7 |
| 冬瓜 | 60 |
| 肉糜炖蛋 | 鸡蛋 | 50 | 133 | 8.4 | 10.1 | 119 | 0.08 | 0.16 | 0 | 30 | 1.2 | 0.8 |
| 肉糜 | 10 |
| 干锅包菜 | 包菜 | 140 | 64 | 2.6 | 2.3 | 17 | 0.04 | 0.04 | 56 | 71 | 1 | 0.41 |
| 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 | | | 973 | 45.6 | 37.3 | 195 | 0.42 | 0.54 | 67 | 200 | 12.1 | 5.3 |

（5）星期五（5月24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 |
| 红烧肉 | 猪肉 | 90 | 368 | 12.4 | 33.3 | 16 | 0.2 | 0.14 | 0 | 7 | 1.6 | 1.87 |
| 宫爆鸡丁 | 鸡丁 | 30 | 100 | 7.2 | 3.6 | 112 | 0.06 | 0.06 | 14.1 | 14 | 0.7 | 0.4 |
| 土豆 | 40 |
| 胡萝卜 | 15 |
| 黄瓜 | 15 |
| 青椒香干肉丝 | 肉丝 | 30 | 139 | 13.7 | 7.9 | 14 | 0.16 | 0.05 | 10.8 | 140 | 3.2 | 1.48 |
| 香干 | 45 |
| 青椒 | 15 |
| 白菜油豆腐 | 白菜 | 125 | 80 | 4.8 | 4.7 | 26 | 0.06 | 0.07 | 38.75 | 85 | 1.7 | 0.81 |
| 油豆腐 | 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 |
| 合计 | | | 1144 | 47.8 | 52.5 | 169 | 0.62 | 0.39 | 64.91 | 268 | 10.2 | 6.73 |

（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 | 973 | 42.4 | 34.5 | 889 | 1.02 | 0.5 | 75.25 | 202 | 8.6 | 5.53 |
| 星期二 | 961 | 39.8 | 37.4 | 292 | 0.33 | 0.41 | 55.06 | 118 | 7.2 | 5.04 |
| 星期三 | 1086 | 40.5 | 48.3 | 645 | 0.53 | 0.57 | 64.6 | 202 | 11.3 | 6.16 |
| 星期四 | 973 | 45.6 | 37.3 | 195 | 0.42 | 0.54 | 67 | 200 | 12.1 | 5.3 |
| 星期五 | 1144 | 47.8 | 52.5 | 169 | 0.62 | 0.39 | 64.91 | 268 | 10.2 | 6.73 |
| 平均摄入量 | 1027.4 | 43.22 | 42 | 438 | 0.584 | 0.482 | 65.364 | 198 | 9.88 | 5.752 |
| 参考标准 | 960 | 30 | 29.6 | 280 | 0.48 | 0.48 | 36 | 400 | 6.4 | 7.2 |
| RNI% | 107.02% | 144.07% | 141.89% | 156.43% | 121.67% | 100.42% | 181.57% | 49.50% | 154.38% | 79.89% |

（三）5.27-5.31一周菜单

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **大 荤** | **小 荤** | | **素 菜** | **汤** |
| **星期一** | 黄焖鸡腿块 | 肉末豆腐 | 生瓜炒蛋 | 糖醋包菜 | 紫菜蛋汤 |
| **星期二** | 胡萝卜煨肉 | 炖蛋 | 红烧杏鲍菇肉丝 | 香菇青菜 | 冬瓜海带汤 |
| **星期三** | 咕咾肉 | 肉汁素鸡 | 黄瓜鸡片 | 清炒毛白菜 | 榨菜蛋汤 |
| **星期四** | 百叶蒸肉饼 | 西红柿炒蛋 | 鱼香肉丝 | 青椒海带丝 | 青菜蛋花汤 |
| **星期五** | 糖醋排骨 | 白菜肉丝 | 奶黄包/玉米段 | 青椒土豆丝 | 豆腐羹 |

（四）5.27-5.31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（5月27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 |
| 黄焖鸡腿块 | 鸡腿 | 100 | 193 | 16.5 | 13 | 44 | 0.02 | 0.14 | 0 | 8 | 1.7 | 1.14 |
| 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 |
| 生瓜炒蛋 | 生瓜 | 50 | 67 | 4 | 4.3 | 60 | 0.04 | 0.08 | 6 | 25 | 0.7 | 0.37 |
| 鸡蛋 | 25 |
| 糖醋包菜 | 包菜 | 90 | 47 | 1.8 | 2.2 | 11 | 0.03 | 0.03 | 36 | 45 | 0.6 | 0.28 |
| 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 | | | 791 | 41.9 | 27.3 | 151 | 0.35 | 0.44 | 42.2 | 205 | 12.1 | 4.88 |

（2）星期二（5月28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 |
| 胡萝卜煨肉 | 猪肉 | 70 | 296 | 9.9 | 25.9 | 151 | 0.16 | 0.12 | 2.6 | 12 | 1.5 | 1.51 |
| 胡萝卜 | 20 |
| 炖蛋 | 鸡蛋 | 50 | 84 | 7.1 | 5.4 | 117 | 0.06 | 0.14 | 0 | 29 | 1 | 0.57 |
| 杏鲍菇炒肉丝 | 杏鲍菇 | 50 | 68 | 5.1 | 3.7 | 1 | 0.1 | 0.09 | 0 | 8 | 0.5 | 0.7 |
| 肉丝 | 20 |
| 香菇青菜 | 青菜 | 105 | 34 | 2.3 | 1.3 | 294 | 0.02 | 0.1 | 29.55 | 95 | 2 | 0.66 |
| 香菇 | 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 |
| 合计 | | | 852 | 32.3 | 39.1 | 564 | 0.45 | 0.51 | 33.41 | 163 | 7.4 | 5.19 |

（3）星期三（5月29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 |
| 咕咾肉 | 里脊 | 90 | 154 | 18.7 | 8.1 | 4 | 0.42 | 0.11 | 0 | 8 | 1.4 | 2.1 |
| 肉汁素鸡 | 素鸡 | 50 | 168 | 10.6 | 11.7 | 8 | 0.04 | 0.03 | 0 | 163 | 2.9 | 1.19 |
| 肉末 | 15 |
| 黄瓜鸡片 | 黄瓜 | 50 | 56 | 4.7 | 3.1 | 11 | 0.02 | 0.04 | 4.5 | 14 | 0.3 | 0.23 |
| 鸡片 | 20 |
| 清炒毛白菜 | 毛白菜 | 120 | 41 | 2.2 | 2.4 | 336 | 0.02 | 0.11 | 33.6 | 109 | 2.3 | 0.65 |
| 榨菜蛋汤 | 榨菜 | 10 | 22 | 1.3 | 1.4 | 20 | 0.01 | 0.02 | 0.2 | 20 | 0.5 | 0.14 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 合计 | | | 788 | 44.9 | 27.5 | 379 | 0.62 | 0.36 | 38.3 | 327 | 9.7 | 6.01 |

（4）星期四（5月30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 |
| 百叶蒸肉饼 | 猪肉 | 60 | 319 | 15.6 | 27 | 13 | 0.14 | 0.12 | 0 | 99 | 2.9 | 2 |
| 百叶 | 30 |
| 西红柿炒蛋 | 鸡蛋 | 20 | 60 | 3.6 | 3.9 | 93 | 0.03 | 0.06 | 9.5 | 17 | 0.6 | 0.33 |
| 西红柿 | 50 |
| 鱼香肉丝 | 肉丝 | 20 | 68 | 5.2 | 2.6 | 143 | 0.12 | 0.04 | 11.65 | 13 | 1 | 0.64 |
| 土豆 | 20 |
| 胡萝卜 | 20 |
| 青椒 | 5 |
| 木耳 | 5 |
| 青椒海带丝 | 海带 | 105 | 39 | 1.8 | 2.1 | 9 | 0.02 | 0.16 | 10.8 | 51 | 1 | 0.24 |
| 青椒 | 15 |
| 青菜蛋花汤 | 青菜 | 10 | 30 | 1.2 | 2.4 | 40 | 0.01 | 0.02 | 2.8 | 13 | 0.3 | 0.15 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 合计 | | | 863 | 34.8 | 38.8 | 298 | 0.43 | 0.45 | 34.75 | 206 | 8.1 | 5.06 |

（5）星期五（5月31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 |
| 糖醋排骨 | 猪小排 | 90 | 280 | 15.5 | 22.8 | 4 | 0.27 | 0.14 | 0 | 15 | 1.5 | 3.08 |
| 白菜肉丝 | 白菜 | 50 | 61 | 5.2 | 3.7 | 11 | 0.11 | 0.05 | 15.5 | 27 | 0.6 | 0.69 |
| 肉丝 | 20 |
| 玉米段 | 玉米 | 80 | 90 | 3.2 | 1 | 0 | 0.13 | 0.09 | 12.8 | 0 | 0.9 | 0.72 |
| 青椒土豆丝 | 土豆 | 105 | 106 | 2.6 | 2.2 | 14 | 0.08 | 0.04 | 39.15 | 11 | 0.9 | 0.46 |
| 青椒 | 15 |
| 豆腐羹 | 豆腐花 | 15 | 81 | 1.9 | 2.4 | 6 | 0 | 0 | 0 | 27 | 0.5 | 0.15 |
| 合计 | | | 965 | 35.8 | 32.9 | 35 | 0.7 | 0.37 | 67.45 | 93 | 6.7 | 6.8 |

（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 | 791 | 41.9 | 27.3 | 151 | 0.35 | 0.44 | 42.2 | 205 | 12.1 | 4.88 |
| 星期二 | 852 | 32.3 | 39.1 | 564 | 0.45 | 0.51 | 33.41 | 163 | 7.4 | 5.19 |
| 星期三 | 788 | 44.9 | 27.5 | 379 | 0.62 | 0.36 | 38.3 | 327 | 9.7 | 6.01 |
| 星期四 | 863 | 34.8 | 38.8 | 298 | 0.43 | 0.45 | 34.75 | 206 | 8.1 | 5.06 |
| 星期五 | 965 | 35.8 | 32.9 | 35 | 0.7 | 0.37 | 67.45 | 93 | 6.7 | 6.8 |
| 平均摄入量 | 851.8 | 37.94 | 33.12 | 285.4 | 0.51 | 0.426 | 43.222 | 198.8 | 8.8 | 5.588 |
| 参考标准 | 760 | 26 | 23.2 | 280 | 0.36 | 0.4 | 32 | 320 | 4.8 | 5.4 |
| RNI% | 112.08% | 145.92% | 142.76% | 101.93% | 141.67% | 106.50% | 135.07% | 62.13% | 183.33% | 103.48% |

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（5月27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 |
| 黄焖鸡腿块 | 鸡腿 | 100 | 193 | 16.5 | 13 | 44 | 0.02 | 0.14 | 0 | 8 | 1.7 | 1.14 |
| 肉末豆腐 | 肉末 | 30 | 128 | 12.2 | 7.5 | 2 | 0.17 | 0.06 | 0 | 118 | 1.8 | 1.52 |
| 豆腐 | 70 |
| 生瓜炒蛋 | 生瓜 | 80 | 98 | 6.2 | 6.2 | 96 | 0.06 | 0.12 | 9.6 | 39 | 1.2 | 0.57 |
| 鸡蛋 | 40 |
| 糖醋包菜 | 包菜 | 120 | 54 | 2.2 | 2.2 | 14 | 0.04 | 0.04 | 48 | 60 | 0.8 | 0.35 |
| 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 | | | 960 | 50.1 | 32.4 | 191 | 0.47 | 0.53 | 57.8 | 271 | 14 | 6.05 |

（2）星期二（5月28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 |
| 胡萝卜煨肉 | 猪肉 | 70 | 296 | 9.9 | 25.9 | 151 | 0.16 | 0.12 | 2.6 | 12 | 1.5 | 1.51 |
| 胡萝卜 | 20 |
| 炖蛋 | 鸡蛋 | 50 | 84 | 7.1 | 5.4 | 117 | 0.06 | 0.14 | 0 | 29 | 1 | 0.57 |
| 杏鲍菇炒肉丝 | 杏鲍菇 | 70 | 89 | 7.4 | 4.5 | 2 | 0.16 | 0.14 | 0 | 12 | 0.8 | 1 |
| 肉丝 | 30 |
| 香菇青菜 | 青菜 | 120 | 37 | 2.6 | 1.5 | 336 | 0.02 | 0.13 | 33.8 | 109 | 2.4 | 0.76 |
| 香菇 | 20 |
| 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 |
| 合计 | | | 963 | 36.7 | 40.3 | 607 | 0.54 | 0.6 | 37.66 | 184 | 8.7 | 6.01 |

（3）星期三（5月29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 |
| 咕咾肉 | 里脊 | 90 | 154 | 18.7 | 8.1 | 4 | 0.42 | 0.11 | 0 | 8 | 1.4 | 2.1 |
| 肉汁素鸡 | 素鸡 | 60 | 207 | 12.9 | 14.9 | 10 | 0.05 | 0.05 | 0 | 194 | 3.6 | 1.46 |
| 肉末 | 20 |
| 黄瓜鸡片 | 黄瓜 | 70 | 72 | 6.8 | 3.6 | 15 | 0.03 | 0.06 | 6.3 | 19 | 0.5 | 0.32 |
| 鸡片 | 30 |
| 清炒毛白菜 | 毛白菜 | 140 | 45 | 2.5 | 2.4 | 392 | 0.03 | 0.13 | 39.2 | 127 | 2.7 | 0.75 |
| 榨菜蛋汤 | 榨菜 | 10 | 22 | 1.3 | 1.4 | 20 | 0.01 | 0.02 | 0.2 | 20 | 0.5 | 0.14 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 合计 | | | 934 | 51.4 | 31.4 | 441 | 0.68 | 0.43 | 45.7 | 384 | 11.6 | 6.89 |

（4）星期四（5月30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 |
| 百叶蒸肉饼 | 猪肉 | 60 | 319 | 15.6 | 27 | 13 | 0.14 | 0.12 | 0 | 99 | 2.9 | 2 |
| 百叶 | 30 |
| 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 |
| 鱼香肉丝 | 肉丝 | 30 | 98 | 7.6 | 3.6 | 216 | 0.17 | 0.07 | 19.3 | 19 | 1.7 | 0.96 |
| 土豆 | 30 |
| 胡萝卜 | 30 |
| 青椒 | 10 |
| 木耳 | 10 |
| 青椒海带丝 | 海带 | 120 | 42 | 2 | 2.1 | 11 | 0.03 | 0.19 | 14.4 | 59 | 1.3 | 0.27 |
| 青椒 | 20 |
| 青菜蛋花汤 | 青菜 | 10 | 30 | 1.2 | 2.4 | 40 | 0.01 | 0.02 | 2.8 | 13 | 0.3 | 0.15 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 合计 | | | 1001 | 40.6 | 40.8 | 414 | 0.54 | 0.56 | 49.8 | 231 | 10 | 5.96 |

1. 星期五（5月31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 |
| 糖醋排骨 | 猪小排 | 90 | 280 | 15.5 | 22.8 | 4 | 0.27 | 0.14 | 0 | 15 | 1.5 | 3.08 |
| 白菜肉丝 | 白菜 | 70 | 80 | 7.6 | 4.5 | 16 | 0.17 | 0.08 | 21.7 | 38 | 1 | 1 |
| 肉丝 | 30 |
| 玉米段 | 玉米 | 80 | 90 | 3.2 | 1 | 0 | 0.13 | 0.09 | 12.8 | 0 | 0.9 | 0.72 |
| 青椒土豆丝 | 土豆 | 120 | 118 | 3 | 2.2 | 17 | 0.11 | 0.06 | 46.8 | 14 | 1.2 | 0.52 |
| 青椒 | 20 |
| 豆腐羹 | 豆腐花 | 15 | 81 | 1.9 | 2.4 | 6 | 0 | 0 | 0 | 27 | 0.5 | 0.15 |
| 合计 | | | 1083 | 40.4 | 33.9 | 43 | 0.82 | 0.43 | 81.3 | 110 | 8 | 7.59 |

（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 | 960 | 50.1 | 32.4 | 191 | 0.47 | 0.53 | 57.8 | 271 | 14 | 6.05 |
| 星期二 | 963 | 36.7 | 40.3 | 607 | 0.54 | 0.6 | 37.66 | 184 | 8.7 | 6.01 |
| 星期三 | 934 | 51.4 | 31.4 | 441 | 0.68 | 0.43 | 45.7 | 384 | 11.6 | 6.89 |
| 星期四 | 1001 | 40.6 | 40.8 | 414 | 0.54 | 0.56 | 49.8 | 231 | 10 | 5.96 |
| 星期五 | 1083 | 40.4 | 33.9 | 43 | 0.82 | 0.43 | 81.3 | 110 | 8 | 7.59 |
| 平均摄入量 | 988.2 | 43.84 | 35.76 | 339.2 | 0.61 | 0.51 | 54.452 | 236 | 10.46 | 6.5 |
| 参考标准 | 960 | 30 | 29.6 | 280 | 0.48 | 0.48 | 36 | 400 | 6.4 | 7.2 |
| RNI% | 102.94% | 146.13% | 120.81% | 121.14% | 127.08% | 106.25% | 151.26% | 59.00% | 163.44% | 90.28% |

五、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

二0一九年五月十六日