**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）6.17-6.21一周菜单

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **大 荤** | **小 荤** | | **素 菜** | **汤** |
| **星期一** | 红烧大排 | 宫保鸡丁 | 鱼香肉丝 | 清炒毛白菜 | 紫菜蛋汤 |
| **星期二** | 茄汁鱼块 | 肉沫油豆腐 | 咖喱土豆肉片 | 香菇青菜 | 豆腐羹 |
| **星期三** | 红煨肉 | 洋葱猪肝 | 黄瓜炒蛋 | 醋溜白菜 | 冬瓜海带汤 |
| **星期四** | 百叶卷肉 | 玉米鸡丁 | 西红柿炒蛋 | 蒜泥老海带丝 | 酸辣血汤 |
| **星期五** | 五香鸡腿 | 粉皮炒蛋 | 青椒香干肉丝 | 青椒包菜丝 | 榨菜蛋汤 |

（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（6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 |
| 红烧大排 | 猪大排 | 90 | 268 | 17 | 20.4 | 11 | 0.72 | 0.14 | 0 | 9 | 0.9 | 1.61 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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 | | | 854 | 40.7 | 31.8 | 601 | 1.04 | 0.49 | 55.75 | 183 | 12.6 | 5.24 |

（2）星期二（6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 |
| 茄汁鱼块 | 草鱼 | 100 | 145 | 17.1 | 8.2 | 11 | 0.04 | 0.11 | 0 | 40 | 0.8 | 0.94 |
| 肉沫油豆腐 | 油豆腐 | 60 | 236 | 12.7 | 18.1 | 6 | 0.06 | 0.04 | 0 | 91 | 3.5 | 1.59 |
| 肉沫 | 15 |
| 咖喱土豆肉片 | 土豆 | 50 | 138 | 4 | 9.5 | 6 | 0.08 | 0.05 | 13.5 | 6 | 0.7 | 0.63 |
| 肉片 | 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 |
| 豆腐羹 | 豆腐 | 15 | 33 | 1.6 | 2.6 | 0 | 0.01 | 0 | 0 | 26 | 0.3 | 0.21 |
| 合计 | | | 933 | 45.1 | 40.5 | 317 | 0.32 | 0.35 | 43.05 | 271 | 9.6 | 5.73 |

（3）星期三（6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 |
| 红煨肉 | 猪肉 | 90 | 368 | 12.4 | 33.3 | 16 | 0.2 | 0.14 | 0 | 7 | 1.6 | 1.87 |
| 洋葱猪肝 | 猪肝 | 40 | 85 | 8.4 | 3.4 | 1999 | 0.09 | 0.84 | 20.4 | 10 | 9.2 | 2.43 |
| 洋葱 | 20 |
| 青椒 | 15 |
| 黄瓜炒蛋 | 鸡蛋 | 30 | 65 | 4.9 | 3.7 | 79 | 0.04 | 0.1 | 5.4 | 32 | 0.9 | 0.46 |
| 黄瓜 | 60 |
| 醋溜白菜 | 白菜 | 120 | 45 | 2.4 | 2.1 | 24 | 0.05 | 0.06 | 37.2 | 63 | 1.1 | 0.59 |
| 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 | | | 933 | 36 | 45.3 | 2119 | 0.49 | 1.2 | 64.26 | 131 | 15.2 | 7.1 |

（4）星期四（6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 | 30 | 319 | 15.6 | 27 | 13 | 0.14 | 0.12 | 0 | 99 | 2.9 | 2 |
| 猪肉 | 60 |
| 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 |
| 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 |
| 蒜泥老海带丝 | 海带 | 120 | 37 | 1.8 | 2.1 | 0 | 0.02 | 0.18 | 0 | 56 | 1.1 | 0.23 |
| 酸辣血汤 | 鸭血 | 15 | 38 | 2.5 | 2.1 | 1 | 0.01 | 0.01 | 0 | 4 | 4.7 | 0.15 |
| 合计 | | | 898 | 36.9 | 39.4 | 179 | 0.38 | 0.49 | 17.2 | 194 | 12.2 | 4.93 |

（5）星期五（6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)** |
| 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 | 100 | 189 | 16.5 | 13 | 44 | 0.02 | 0.14 | 0 | 8 | 1.6 | 1.13 |
| 粉皮炒蛋 | 粉皮 | 60 | 101 | 4.5 | 4.8 | 70 | 0.05 | 0.09 | 0 | 21 | 0.9 | 0.53 |
| 鸡蛋 | 30 |
| 青椒香干肉丝 | 肉丝 | 20 | 115 | 10.8 | 6.7 | 10 | 0.11 | 0.03 | 7.2 | 123 | 2.7 | 1.16 |
| 香干 | 40 |
| 青椒 | 10 |
| 青椒包菜丝 | 包菜 | 105 | 50 | 2.1 | 2.2 | 22 | 0.03 | 0.03 | 52.8 | 54 | 0.7 | 0.33 |
| 青椒 | 15 |
| 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 | | | 824 | 42.6 | 28.9 | 166 | 0.33 | 0.36 | 60.2 | 239 | 8.7 | 4.99 |

（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 | 854 | 40.7 | 31.8 | 601 | 1.04 | 0.49 | 55.75 | 183 | 12.6 | 5.24 |
| 星期二 | 933 | 45.1 | 40.5 | 317 | 0.32 | 0.35 | 43.05 | 271 | 9.6 | 5.73 |
| 星期三 | 933 | 36 | 45.3 | 2119 | 0.49 | 1.2 | 64.26 | 131 | 15.2 | 7.1 |
| 星期四 | 898 | 36.9 | 39.4 | 179 | 0.38 | 0.49 | 17.2 | 194 | 12.2 | 4.93 |
| 星期五 | 824 | 42.6 | 28.9 | 166 | 0.33 | 0.36 | 60.2 | 239 | 8.7 | 4.99 |
| 平均摄入量 | 888.4 | 40.26 | 37.18 | 676.4 | 0.512 | 0.578 | 48.092 | 203.6 | 11.66 | 5.598 |
| 参考标准 | 760 | 26 | 23.2 | 280 | 0.36 | 0.4 | 32 | 320 | 4.8 | 5.4 |
| RNI% | 116.89% | 154.85% | 160.26% | 241.57% | 142.22% | 144.50% | 150.29% | 63.63% | 242.92% | 103.67% |

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（6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 |
| 红烧大排 | 猪大排 | 90 | 268 | 17 | 20.4 | 11 | 0.72 | 0.14 | 0 | 9 | 0.9 | 1.61 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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 | | | 998 | 47.3 | 33.5 | 766 | 1.16 | 0.57 | 72.8 | 215 | 14.5 | 6.19 |

（2）星期二（6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 |
| 茄汁鱼块 | 草鱼 | 100 | 145 | 17.1 | 8.2 | 11 | 0.04 | 0.11 | 0 | 40 | 0.8 | 0.94 |
| 肉沫油豆腐 | 油豆腐 | 80 | 305 | 16.7 | 23.5 | 8 | 0.08 | 0.06 | 0 | 121 | 4.7 | 2.09 |
| 肉沫 | 20 |
| 咖喱土豆肉片 | 土豆 | 70 | 193 | 5.8 | 13.2 | 9 | 0.13 | 0.08 | 18.9 | 9 | 1.1 | 0.92 |
| 肉片 | 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 |
| 豆腐羹 | 豆腐 | 15 | 33 | 1.6 | 2.6 | 0 | 0.01 | 0 | 0 | 26 | 0.3 | 0.21 |
| 合计 | | | 1147 | 53 | 50 | 364 | 0.42 | 0.44 | 52.7 | 321 | 12.2 | 7.04 |

（3）星期三（6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 |
| 红煨肉 | 猪肉 | 90 | 368 | 12.4 | 33.3 | 16 | 0.2 | 0.14 | 0 | 7 | 1.6 | 1.87 |
| 洋葱猪肝 | 猪肝 | 50 | 102 | 10.6 | 3.9 | 2498 | 0.12 | 1.06 | 26.8 | 14 | 11.7 | 3.04 |
| 洋葱 | 30 |
| 青椒 | 20 |
| 黄瓜炒蛋 | 鸡蛋 | 40 | 83 | 6.3 | 4.7 | 106 | 0.06 | 0.13 | 7.2 | 42 | 1.2 | 0.6 |
| 黄瓜 | 80 |
| 醋溜白菜 | 白菜 | 140 | 48 | 2.7 | 2.1 | 28 | 0.06 | 0.07 | 43.4 | 73 | 1.3 | 0.66 |
| 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 | | | 1058 | 41.7 | 47 | 2649 | 0.58 | 1.47 | 78.66 | 158 | 18.8 | 8.34 |

（4）星期四（6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 | 30 | 319 | 15.6 | 27 | 13 | 0.14 | 0.12 | 0 | 99 | 2.9 | 2 |
| 猪肉 | 60 |
| 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 |
| 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 |
| 蒜泥老海带丝 | 海带 | 140 | 39 | 2.1 | 2.1 | 0 | 0.03 | 0.21 | 0 | 65 | 1.3 | 0.26 |
| 酸辣血汤 | 鸭血 | 15 | 38 | 2.5 | 2.1 | 1 | 0.01 | 0.01 | 0 | 4 | 4.7 | 0.15 |
| 合计 | | | 1033 | 42.8 | 41 | 291 | 0.48 | 0.61 | 23.9 | 217 | 13.7 | 5.68 |

（5）星期五（6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)** |
| 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 | 100 | 189 | 16.5 | 13 | 44 | 0.02 | 0.14 | 0 | 8 | 1.6 | 1.13 |
| 粉皮炒蛋 | 粉皮 | 80 | 129 | 5.9 | 5.7 | 94 | 0.06 | 0.12 | 0 | 27 | 1.2 | 0.7 |
| 鸡蛋 | 40 |
| 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 |
| 青椒包菜丝 | 包菜 | 120 | 55 | 2.4 | 2.2 | 25 | 0.05 | 0.05 | 62.4 | 63 | 0.9 | 0.38 |
| 青椒 | 20 |
| 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 | | | 968 | 49 | 31.2 | 197 | 0.44 | 0.44 | 73.4 | 274 | 10.3 | 5.95 |

（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 | 998 | 47.3 | 33.5 | 766 | 1.16 | 0.57 | 72.8 | 215 | 14.5 | 6.19 |
| 星期二 | 1147 | 53 | 50 | 364 | 0.42 | 0.44 | 52.7 | 321 | 12.2 | 7.04 |
| 星期三 | 1058 | 41.7 | 47 | 2649 | 0.58 | 1.47 | 78.66 | 158 | 18.8 | 8.34 |
| 星期四 | 1033 | 42.8 | 41 | 291 | 0.48 | 0.61 | 23.9 | 217 | 13.7 | 5.68 |
| 星期五 | 968 | 49 | 31.2 | 197 | 0.44 | 0.44 | 73.4 | 274 | 10.3 | 5.95 |
| 平均摄入量 | 1040.8 | 46.76 | 40.54 | 853.4 | 0.616 | 0.706 | 60.292 | 237 | 13.9 | 6.64 |
| 参考标准 | 960 | 30 | 29.6 | 280 | 0.48 | 0.48 | 36 | 400 | 6.4 | 7.2 |
| RNI% | 108.42% | 155.87% | 136.96% | 304.79% | 128.33% | 147.08% | 167.48% | 59.25% | 217.19% | 92.22% |

（三）6.24-6.28一周菜单

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **大 荤** | **小 荤** | | **素 菜** | **汤** |
| **星期一** | 面筋塞肉 | 黄瓜炒蛋 | 百叶丝炒肉丝 | 木耳白菜 | 西红柿蛋汤 |
| **星期二** | 椒盐鸭翅根 | 肉糜豆腐 | 生瓜炒蛋 | 青椒海带丝 | 紫菜蛋汤 |
| **星期三** | 红烧基围虾 | 青椒土豆肉丝 | 西红柿炒蛋 | 油面筋青菜 | 鸭血汤 |
| **星期四** | 咕咾肉 | 肉末素鸡 | 炖蛋 | 清炒毛白菜 | 常州豆腐汤 |
| **星期五** |  |  |  |  |  |

（四）6.24-6.28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（6月24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 |
| 面筋塞肉 | 猪肉 | 70 | 355 | 13.3 | 29.7 | 13 | 0.15 | 0.12 | 0 | 9 | 1.7 | 1.8 |
| 油面筋 | 15 |
| 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 |
| 百叶丝炒肉丝 | 肉丝 | 20 | 157 | 14.2 | 10 | 3 | 0.11 | 0.04 | 0 | 127 | 2.9 | 1.51 |
| 百叶 | 40 |
| 木耳白菜 | 白菜 | 105 | 44 | 2.2 | 2.1 | 21 | 0.04 | 0.06 | 32.7 | 58 | 1.5 | 0.52 |
| 木耳 | 15 |
| 西红柿蛋汤 | 鸡蛋 | 5 | 30 | 1.2 | 2.4 | 21 | 0.01 | 0.01 | 1.9 | 5 | 0.1 | 0.11 |
| 番茄 | 10 |
| 合计 | | | 982 | 41.8 | 47.9 | 113 | 0.45 | 0.34 | 39.1 | 236 | 9.1 | 5.97 |

（2）星期二（6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 |
| 椒盐鸭翅根 | 鸭翅 | 100 | 167 | 16.9 | 8.1 | 14 | 0.02 | 0.16 | 0 | 21 | 2.1 | 0.78 |
| 肉糜豆腐 | 豆腐 | 50 | 141 | 7 | 11.3 | 4 | 0.06 | 0.04 | 0 | 84 | 1.2 | 1.01 |
| 肉糜 | 20 |
| 生瓜炒蛋 | 生瓜 | 60 | 75 | 4.8 | 4.7 | 72 | 0.04 | 0.09 | 7.2 | 30 | 0.9 | 0.43 |
| 鸡蛋 | 30 |
| 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 |
| 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 | | | 822 | 41.7 | 29.5 | 134 | 0.29 | 0.61 | 18.2 | 229 | 13.1 | 4.51 |

（3）星期三（6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 |
| 红烧基围虾 | 基围虾 | 100 | 131 | 18.7 | 3.4 | 0 | 0.02 | 0.07 | 0 | 85 | 2.2 | 1.24 |
| 青椒土豆肉丝 | 肉丝 | 25 | 91 | 6.5 | 3.1 | 9 | 0.16 | 0.05 | 20.7 | 8 | 0.9 | 0.79 |
| 土豆 | 50 |
| 青椒 | 10 |
| 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 |
| 油面筋青菜 | 青菜 | 105 | 113 | 6 | 6.1 | 294 | 0.02 | 0.1 | 29.4 | 99 | 2.4 | 0.92 |
| 油面筋 | 15 |
| 鸭血汤 | 鸭血 | 10 | 45 | 3 | 2.8 | 0 | 0.01 | 0.01 | 0 | 17 | 3.3 | 0.22 |
| 百叶 | 5 |
| 合计 | | | 787 | 45.2 | 20.1 | 396 | 0.35 | 0.34 | 59.6 | 239 | 11.7 | 5.2 |

（4）星期四（6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 |
| 咕咾肉 | 里脊 | 90 | 154 | 18.7 | 8.1 | 4 | 0.42 | 0.11 | 0 | 8 | 1.4 | 2.1 |
| 肉末素鸡 | 素鸡 | 50 | 177 | 10.6 | 13.7 | 8 | 0.04 | 0.03 | 0 | 162 | 2.8 | 1.22 |
| 肉末 | 15 |
| 炖蛋 | 鸡蛋 | 50 | 84 | 7.1 | 5.4 | 117 | 0.06 | 0.14 | 0 | 29 | 1 | 0.57 |
| 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 |
| 常州豆腐汤 | 豆腐 | 5 | 43 | 2.7 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 25 | 1.9 | 0.26 |
| 鸭血 | 5 |
| 百叶 | 5 |
| 合计 | | | 846 | 48.7 | 33.4 | 465 | 0.65 | 0.44 | 33.6 | 346 | 11.7 | 6.5 |

（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 | 982 | 41.8 | 47.9 | 113 | 0.45 | 0.34 | 39.1 | 236 | 9.1 | 5.97 |
| 星期二 | 822 | 41.7 | 29.5 | 134 | 0.29 | 0.61 | 18.2 | 229 | 13.1 | 4.51 |
| 星期三 | 787 | 45.2 | 20.1 | 396 | 0.35 | 0.34 | 59.6 | 239 | 11.7 | 5.2 |
| 星期四 | 846 | 48.7 | 33.4 | 465 | 0.65 | 0.44 | 33.6 | 346 | 11.7 | 6.5 |
| 平均摄入量 | 854.4 | 42.72 | 33.1 | 257.6 | 0.462 | 0.43 | 41.79 | 238.2 | 10.42 | 5.712 |
| 参考标准 | 760 | 26 | 23.2 | 280 | 0.36 | 0.4 | 32 | 320 | 4.8 | 5.4 |
| RNI% | 112.42% | 164.31% | 142.67% | 92.00% | 128.33% | 107.50% | 130.59% | 74.44% | 217.08% | 105.78% |

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（6月24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 |
| 面筋塞肉 | 猪肉 | 70 | 355 | 13.3 | 29.7 | 13 | 0.15 | 0.12 | 0 | 9 | 1.7 | 1.8 |
| 油面筋 | 15 |
| 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 |
| 百叶丝炒肉丝 | 肉丝 | 25 | 191 | 17.6 | 12 | 3 | 0.14 | 0.06 | 0 | 159 | 3.6 | 1.87 |
| 百叶 | 50 |
| 木耳白菜 | 白菜 | 120 | 48 | 2.5 | 2.1 | 25 | 0.05 | 0.07 | 37.4 | 68 | 1.9 | 0.61 |
| 木耳 | 20 |
| 西红柿蛋汤 | 鸡蛋 | 5 | 30 | 1.2 | 2.4 | 21 | 0.01 | 0.01 | 1.9 | 5 | 0.1 | 0.11 |
| 番茄 | 10 |
| 合计 | | | 1124 | 48.8 | 50.9 | 142 | 0.53 | 0.42 | 45.6 | 292 | 11.1 | 6.99 |

（2）星期二（6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 |
| 椒盐鸭翅根 | 鸭翅 | 100 | 167 | 16.9 | 8.1 | 14 | 0.02 | 0.16 | 0 | 21 | 2.1 | 0.78 |
| 肉糜豆腐 | 豆腐 | 80 | 254 | 12.2 | 20.8 | 7 | 0.12 | 0.08 | 0 | 134 | 2.1 | 1.76 |
| 肉糜 | 40 |
| 生瓜炒蛋 | 生瓜 | 80 | 101 | 6.9 | 6.2 | 107 | 0.07 | 0.13 | 9.6 | 42 | 1.3 | 0.62 |
| 鸡蛋 | 45 |
| 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 |
| 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 | | | 964 | 49.2 | 40.5 | 174 | 0.39 | 0.72 | 24.2 | 299 | 14.7 | 5.48 |

（3）星期三（6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 |
| 红烧基围虾 | 基围虾 | 100 | 131 | 18.7 | 3.4 | 0 | 0.02 | 0.07 | 0 | 85 | 2.2 | 1.24 |
| 青椒土豆肉丝 | 肉丝 | 35 | 133 | 9 | 4.9 | 15 | 0.22 | 0.07 | 29.7 | 11 | 1.2 | 1.13 |
| 土豆 | 70 |
| 青椒 | 15 |
| 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 |
| 油面筋青菜 | 青菜 | 120 | 140 | 7.6 | 7.4 | 336 | 0.03 | 0.12 | 33.6 | 115 | 2.8 | 1.11 |
| 油面筋 | 20 |
| 鸭血汤 | 鸭血 | 10 | 45 | 3 | 2.8 | 0 | 0.01 | 0.01 | 0 | 17 | 3.3 | 0.22 |
| 百叶 | 5 |
| 合计 | | | 961 | 52.5 | 24.2 | 485 | 0.47 | 0.43 | 76.6 | 269 | 13.3 | 6.28 |

（4）星期四（6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 |
| 咕咾肉 | 里脊 | 90 | 154 | 18.7 | 8.1 | 4 | 0.42 | 0.11 | 0 | 8 | 1.4 | 2.1 |
| 肉末素鸡 | 素鸡 | 60 | 216 | 12.9 | 16.9 | 10 | 0.05 | 0.05 | 0 | 193 | 3.5 | 1.49 |
| 肉末 | 20 |
| 炖蛋 | 鸡蛋 | 50 | 84 | 7.1 | 5.4 | 117 | 0.06 | 0.14 | 0 | 29 | 1 | 0.57 |
| 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 |
| 常州豆腐汤 | 豆腐 | 5 | 43 | 2.7 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 25 | 1.9 | 0.26 |
| 鸭血 | 5 |
| 百叶 | 5 |
| 合计 | | | 976 | 53.1 | 36.8 | 523 | 0.7 | 0.49 | 39.2 | 398 | 13.4 | 7.29 |

（5）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 | 1124 | 48.8 | 50.9 | 142 | 0.53 | 0.42 | 45.6 | 292 | 11.1 | 6.99 |
| 星期二 | 964 | 49.2 | 40.5 | 174 | 0.39 | 0.72 | 24.2 | 299 | 14.7 | 5.48 |
| 星期三 | 961 | 52.5 | 24.2 | 485 | 0.47 | 0.43 | 76.6 | 269 | 13.3 | 6.28 |
| 星期四 | 976 | 53.1 | 36.8 | 523 | 0.7 | 0.49 | 39.2 | 398 | 13.4 | 7.29 |
| 平均摄入量 | 998 | 49.1 | 37.8 | 313.8 | 0.554 | 0.512 | 51.26 | 285 | 12.04 | 6.66 |
| 参考标准 | 960 | 30 | 29.6 | 280 | 0.48 | 0.48 | 36 | 400 | 6.4 | 7.2 |
| RNI% | 103.96% | 163.67% | 127.70% | 112.07% | 115.42% | 106.67% | 142.39% | 71.25% | 188.13% | 92.50% |

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

二0一九年六月十三日