**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）11.18-11.22一周菜单

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **大 荤** | **小 荤** | | **素 菜** | **汤** |
| **星期一** | 鹌鹑蛋烧肉 | 番茄炒蛋 | 玉米鸡丁 | 油面筋白菜 | 冬瓜海带汤 |
| **星期二** | 茄汁龙利鱼 | 木须肉 | 花菜炒蛋 | 韭菜绿豆芽 | 紫菜蛋汤 |
| **星期三** | 香酥鸡排 | 青椒香干肉丝 | 胡萝卜炒蛋 | 手撕包菜 | 雪菜豆腐 |
| **星期四** | 清蒸蛋饺（自制） | 木耳炒蛋 | 肉糜素鸡 | 炒青菜 | 青菜蛋汤 |
| **星期五** | 扬州炒饭 | 椒盐排条 | 肉末萝卜 | 青椒海带丝 | 西红柿蛋汤 |

（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（11月18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 (μgRE)** | **VB**1 **(mg)** | **VB**2 **(mg)** | **VC (mg)** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| 米饭 | 米饭 | 100 | 347 | 7.4 | 0.8 | 0 | 0.11 | 0.05 | 0 | 13 | 2.3 | 1.7 |
| 鹌鹑蛋烧肉 | 猪肉 | 60 | 290 | 10.9 | 26.4 | 78 | 0.15 | 0.2 | 0 | 14 | 1.6 | 1.6 |
| 鹌鹑蛋 | 20 |
| 番茄炒蛋 | 鸡蛋 | 20 | 51 | 3.6 | 2.9 | 93 | 0.03 | 0.06 | 9.5 | 17 | 0.6 | 0.31 |
| 西红柿 | 50 |
| 玉米鸡丁 | 玉米 | 35 | 89 | 5.8 | 3.4 | 37 | 0.07 | 0.07 | 6.25 | 4 | 0.6 | 0.47 |
| 鸡丁 | 20 |
| 胡萝卜 | 5 |
| 油面筋白菜 | 大白菜 | 105 | 105 | 6 | 4.9 | 21 | 0.04 | 0.06 | 32.55 | 57 | 1.1 | 0.76 |
| 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 |
| 合计 | | | 905 | 34.2 | 40.4 | 230 | 0.4 | 0.45 | 49.56 | 111 | 6.3 | 4.89 |

（2）星期二（11月19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 (μgRE)** | **VB**1 **(mg)** | **VB**2 **(mg)** | **VC (mg)** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| 米饭 | 米饭 | 100 | 347 | 7.4 | 0.8 | 0 | 0.11 | 0.05 | 0 | 13 | 2.3 | 1.7 |
| 茄汁龙利鱼 | 龙利鱼 | 100 | 171 | 17.1 | 10.2 | 11 | 0.04 | 0.11 | 0 | 40 | 0.8 | 0.97 |
| 木须肉 | 肉片 | 20 | 131 | 5.4 | 10.8 | 45 | 0.07 | 0.09 | 3.7 | 23 | 1.4 | 0.74 |
| 黄瓜 | 40 |
| 木耳 | 10 |
| 鸡蛋 | 15 |
| 花菜炒蛋 | 鸡蛋 | 20 | 53 | 3.8 | 2.9 | 118 | 0.03 | 0.07 | 19.6 | 22 | 0.8 | 0.37 |
| 花菜 | 30 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 韭菜绿豆芽 | 韭菜 | 10 | 28 | 2.3 | 1.1 | 26 | 0.02 | 0.03 | 6.4 | 19 | 0.5 | 0.26 |
| 绿豆芽 | 100 |
| 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 | | | 783 | 39.8 | 28.3 | 235 | 0.31 | 0.46 | 29.9 | 147 | 11.4 | 4.39 |

（3）星期三（11月20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 (μgRE)** | **VB**1 **(mg)** | **VB**2 **(mg)** | **VC (mg)** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| 米饭 | 米饭 | 100 | 347 | 7.4 | 0.8 | 0 | 0.11 | 0.05 | 0 | 13 | 2.3 | 1.7 |
| 香酥鸡排 | 鸡排 | 100 | 200 | 20.7 | 9.1 | 16 | 0.09 | 0.14 | 0 | 6 | 0.9 | 0.71 |
| 青椒香干肉丝 | 猪肉 | 20 | 106 | 10.8 | 5.7 | 10 | 0.11 | 0.03 | 7.2 | 123 | 2.7 | 1.14 |
| 香干 | 40 |
| 青椒 | 10 |
| 胡萝卜炒蛋 | 胡萝卜 | 40 | 66 | 3.5 | 3.9 | 322 | 0.04 | 0.06 | 5.2 | 25 | 0.8 | 0.35 |
| 鸡蛋 | 20 |
| 手撕包菜 | 包菜 | 120 | 55 | 2.2 | 2.2 | 14 | 0.04 | 0.04 | 48 | 61 | 0.8 | 0.35 |
| 雪菜豆腐汤 | 雪菜 | 7 | 27 | 0.9 | 2.2 | 4 | 0 | 0.01 | 2.17 | 18 | 0.3 | 0.13 |
| 豆腐 | 8 |
| 合计 | | | 801 | 45.5 | 23.9 | 366 | 0.39 | 0.33 | 62.57 | 246 | 7.8 | 4.38 |

（4）星期四（11月21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 (μgRE)** | **VB**1 **(mg)** | **VB**2 **(mg)** | **VC (mg)** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| 米饭 | 米饭 | 100 | 347 | 7.4 | 0.8 | 0 | 0.11 | 0.05 | 0 | 13 | 2.3 | 1.7 |
| 清蒸蛋饺 | 蛋饺 | 80 | 265 | 11 | 23.6 | 68 | 0.15 | 0.16 | 0 | 18 | 1.4 | 1.43 |
| 木耳炒蛋 | 鸡蛋 | 20 | 55 | 3.9 | 2.9 | 49 | 0.03 | 0.08 | 0.5 | 29 | 3.2 | 0.51 |
| 木耳 | 50 |
| 肉糜素鸡 | 肉糜 | 20 | 169 | 9.6 | 13.4 | 8 | 0.05 | 0.04 | 0 | 130 | 2.4 | 1.13 |
| 素鸡 | 40 |
| 炒青菜 | 青菜 | 120 | 41 | 2.2 | 2.4 | 336 | 0.02 | 0.11 | 33.6 | 109 | 2.3 | 0.65 |
| 青菜鸡蛋汤 | 青菜 | 10 | 21 | 1.2 | 1.4 | 40 | 0.01 | 0.02 | 2.8 | 13 | 0.3 | 0.13 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 合计 | | | 898 | 35.3 | 44.5 | 501 | 0.37 | 0.46 | 36.9 | 312 | 11.9 | 5.55 |

（5）星期五（11月22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 (μgRE)** | **VB**1 **(mg)** | **VB**2 **(mg)** | **VC (mg)** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| 扬州炒饭 | 炒饭 | 100 | 504 | 15.6 | 12.5 | 175 | 0.22 | 0.15 | 3.3 | 42 | 4 | 3.28 |
| 鸡蛋 | 30 |
| 胡萝卜 | 15 |
| 黄瓜 | 15 |
| 香肠 | 15 |
| 椒盐排条 | 排条 | 80 | 134 | 16.1 | 6 | 13 | 0.07 | 0.1 | 0 | 4 | 0.6 | 0.48 |
| 肉末萝卜 | 肉末 | 20 | 100 | 3.4 | 8.4 | 5 | 0.05 | 0.04 | 8.4 | 16 | 0.5 | 0.55 |
| 萝卜 | 40 |
| 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 |
| 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 |
| 西红柿 | 10 |
| 合计 | | | 807 | 38.1 | 31.4 | 223 | 0.37 | 0.46 | 24.4 | 118 | 6.2 | 4.66 |

（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 | 905 | 34.2 | 40.4 | 230 | 0.4 | 0.45 | 49.56 | 111 | 6.3 | 4.89 |
| 星期二 | 783 | 39.8 | 28.3 | 235 | 0.31 | 0.46 | 29.9 | 147 | 11.4 | 4.39 |
| 星期三 | 801 | 45.5 | 23.9 | 366 | 0.39 | 0.33 | 62.57 | 246 | 7.8 | 4.38 |
| 星期四 | 898 | 35.3 | 44.5 | 501 | 0.37 | 0.46 | 36.9 | 312 | 11.9 | 5.55 |
| 星期五 | 807 | 38.1 | 31.4 | 223 | 0.37 | 0.46 | 24.4 | 118 | 6.2 | 4.66 |
| 平均摄入量 | 838.8 | 38.58 | 33.7 | 311 | 0.368 | 0.432 | 40.666 | 186.8 | 8.72 | 4.774 |
| 参考标准 | 760 | 26 | 23.2 | 280 | 0.36 | 0.4 | 32 | 320 | 4.8 | 5.4 |
| RNI% | 110.37% | 148.38% | 145.26% | 111.07% | 102.22% | 108.00% | 127.08% | 58.38% | 181.67% | 88.41% |

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（11月18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 (μgRE)** | **VB**1 **(mg)** | **VB**2 **(mg)** | **VC (mg)** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| 米饭 | 米饭 | 125 | 434 | 9.2 | 1 | 0 | 0.14 | 0.06 | 0 | 16 | 2.9 | 2.12 |
| 鹌鹑蛋烧肉 | 猪肉 | 60 | 290 | 10.9 | 26.4 | 78 | 0.15 | 0.2 | 0 | 14 | 1.6 | 1.6 |
| 鹌鹑蛋 | 20 |
| 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 |
| 玉米鸡丁 | 玉米 | 40 | 103 | 6.9 | 3.7 | 73 | 0.08 | 0.07 | 7.7 | 5 | 0.6 | 0.55 |
| 鸡丁 | 25 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 油面筋白菜 | 大白菜 | 120 | 133 | 7.6 | 6.1 | 24 | 0.06 | 0.07 | 37.2 | 67 | 1.3 | 0.94 |
| 油面筋 | 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 | | | 1052 | 40.1 | 42.9 | 310 | 0.48 | 0.51 | 59.46 | 133 | 7.4 | 5.7 |

（2）星期二（11月19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 (μgRE)** | **VB**1 **(mg)** | **VB**2 **(mg)** | **VC (mg)** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| 米饭 | 米饭 | 125 | 434 | 9.2 | 1 | 0 | 0.14 | 0.06 | 0 | 16 | 2.9 | 2.12 |
| 茄汁龙利鱼 | 龙利鱼 | 100 | 171 | 17.1 | 10.2 | 11 | 0.04 | 0.11 | 0 | 40 | 0.8 | 0.97 |
| 木须肉 | 猪肉 | 30 | 190 | 8.3 | 15.9 | 70 | 0.11 | 0.14 | 4.2 | 33 | 2 | 1.11 |
| 黄瓜 | 45 |
| 木耳 | 15 |
| 鸡蛋 | 25 |
| 花菜炒蛋 | 鸡蛋 | 25 | 72 | 4.5 | 4.3 | 163 | 0.05 | 0.1 | 23.3 | 28 | 1 | 0.48 |
| 花菜 | 35 |
| 胡萝卜 | 15 |
| 韭菜绿豆芽 | 韭菜 | 20 | 43 | 2.9 | 2.2 | 49 | 0.02 | 0.04 | 9.6 | 26 | 0.7 | 0.37 |
| 绿豆芽 | 120 |
| 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 | | | 963 | 45.8 | 36.1 | 328 | 0.4 | 0.56 | 37.3 | 173 | 13 | 5.4 |

（3）星期三（11月20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 (μgRE)** | **VB**1 **(mg)** | **VB**2 **(mg)** | **VC (mg)** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| 米饭 | 米饭 | 125 | 434 | 9.2 | 1 | 0 | 0.14 | 0.06 | 0 | 16 | 2.9 | 2.12 |
| 香酥鸡排 | 鸡排 | 100 | 200 | 20.7 | 9.1 | 16 | 0.09 | 0.14 | 0 | 6 | 0.9 | 0.71 |
| 青椒香干肉丝 | 肉丝 | 30 | 218 | 13.2 | 16.4 | 18 | 0.09 | 0.07 | 10.8 | 169 | 3.7 | 1.54 |
| 香干 | 55 |
| 青椒 | 15 |
| 胡萝卜炒蛋 | 胡萝卜 | 50 | 77 | 4.2 | 4.3 | 402 | 0.05 | 0.08 | 6.5 | 31 | 1 | 0.44 |
| 鸡蛋 | 25 |
| 手撕包菜 | 包菜 | 140 | 60 | 2.5 | 2.3 | 17 | 0.04 | 0.04 | 56 | 71 | 0.9 | 0.4 |
| 雪菜豆腐汤 | 雪菜 | 7 | 27 | 0.9 | 2.2 | 4 | 0 | 0.01 | 2.17 | 18 | 0.3 | 0.13 |
| 豆腐 | 8 |
| 合计 | | | 1016 | 50.7 | 35.3 | 457 | 0.41 | 0.4 | 75.47 | 311 | 9.7 | 5.34 |

（4）星期四（11月21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 (μgRE)** | **VB**1 **(mg)** | **VB**2 **(mg)** | **VC (mg)** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| 米饭 | 米饭 | 125 | 434 | 9.2 | 1 | 0 | 0.14 | 0.06 | 0 | 16 | 2.9 | 2.12 |
| 清蒸蛋饺 | 蛋饺 | 80 | 265 | 11 | 23.6 | 68 | 0.15 | 0.16 | 0 | 18 | 1.4 | 1.43 |
| 木耳炒蛋 | 鸡蛋 | 30 | 74 | 5.5 | 3.7 | 72 | 0.04 | 0.12 | 0.7 | 42 | 4.5 | 0.72 |
| 木耳 | 70 |
| 肉糜素鸡 | 肉糜 | 25 | 208 | 11.9 | 16.4 | 9 | 0.07 | 0.05 | 0 | 163 | 3 | 1.41 |
| 素鸡 | 50 |
| 炒青菜 | 青菜 | 140 | 45 | 2.5 | 2.4 | 392 | 0.03 | 0.13 | 39.2 | 127 | 2.7 | 0.75 |
| 青菜蛋汤 | 青菜 | 10 | 21 | 1.2 | 1.4 | 40 | 0.01 | 0.02 | 2.8 | 13 | 0.3 | 0.13 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 合计 | | | 1047 | 41.3 | 48.5 | 581 | 0.44 | 0.54 | 42.7 | 379 | 14.8 | 6.56 |

（5）星期五（11月22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 (μgRE)** | **VB**1 **(mg)** | **VB**2 **(mg)** | **VC (mg)** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| 扬州炒饭 | 炒饭 | 125 | 635 | 20.1 | 15.6 | 235 | 0.29 | 0.21 | 4.4 | 53 | 5.2 | 4.22 |
| 鸡蛋 | 40 |
| 胡萝卜 | 20 |
| 黄瓜 | 20 |
| 香肠 | 20 |
| 椒盐排条 | 排条 | 80 | 134 | 16.1 | 6 | 13 | 0.07 | 0.1 | 0 | 4 | 0.6 | 0.48 |
| 肉末萝卜 | 肉末 | 25 | 123 | 4.2 | 10.3 | 6 | 0.07 | 0.05 | 10.5 | 21 | 0.6 | 0.69 |
| 萝卜 | 50 |
| 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 |
| 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 |
| 西红柿 | 10 |
| 合计 | | | 964 | 43.6 | 36.4 | 286 | 0.47 | 0.56 | 31.2 | 142 | 7.8 | 5.77 |

（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 | 1052 | 40.1 | 42.9 | 310 | 0.48 | 0.51 | 59.46 | 133 | 7.4 | 5.7 |
| 星期二 | 963 | 45.8 | 36.1 | 328 | 0.4 | 0.56 | 37.3 | 173 | 13 | 5.4 |
| 星期三 | 1016 | 50.7 | 35.3 | 457 | 0.41 | 0.4 | 75.47 | 311 | 9.7 | 5.34 |
| 星期四 | 1047 | 41.3 | 48.5 | 581 | 0.44 | 0.54 | 42.7 | 379 | 14.8 | 6.56 |
| 星期五 | 964 | 43.6 | 36.4 | 286 | 0.47 | 0.56 | 31.2 | 142 | 7.8 | 5.77 |
| 平均摄入量 | 1008.4 | 44.3 | 39.84 | 392.4 | 0.44 | 0.514 | 49.226 | 227.6 | 10.54 | 5.754 |
| 参考标准 | 960 | 30 | 29.6 | 280 | 0.48 | 0.48 | 36 | 400 | 6.4 | 7.2 |
| RNI% | 105.04% | 147.67% | 134.59% | 140.14% | 91.67% | 107.08% | 136.74% | 56.90% | 164.69% | 79.92% |

（三）11.25-11.29一周菜单

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **大 荤** | **小 荤** | | **素 菜** | **汤** |
| **星期一** | 红烧基围虾 | 莴苣炒蛋 | 宫保鸡丁 | 大白菜油面筋 | 冬瓜海带汤 |
| **星期二** | 椒盐鸭翅 | 鱼香肉丝 | 肉汁炖蛋 | 清炒菠菜 | 豆腐汤 |
| **星期三** | 红烧狮子头 （自制） | 咖喱花菜鸡片 | 肉糜豆腐 | 香菇青菜 | 紫菜蛋汤 |
| **星期四** | 咕咾肉 | 杏鲍菇炒蛋 | 海带肉丝 | 包菜粉丝 | 木耳榨菜蛋汤 |
| **星期五** | 黄焖上腿肉 | 百叶肉丝 | 黄瓜炒蛋 | 大蒜胡萝卜 | 西红柿蛋汤 |

（四）11.25-11.29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（11月25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 (μgRE)** | **VB**1 **(mg)** | **VB**2 **(mg)** | **VC (mg)** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| 米饭 | 米饭 | 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 |
| 莴苣炒蛋 | 莴苣 | 40 | 60 | 3.6 | 3.8 | 126 | 0.03 | 0.06 | 2.9 | 24 | 0.9 | 0.41 |
| 鸡蛋 | 20 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 宫保鸡丁 | 鸡丁 | 20 | 78 | 5 | 3 | 75 | 0.03 | 0.04 | 7.6 | 10 | 0.7 | 0.27 |
| 土豆 | 20 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 黄瓜 | 10 |
| 大白菜油面筋 | 大白菜 | 100 | 138 | 7.3 | 7.1 | 20 | 0.05 | 0.06 | 31 | 57 | 1.2 | 0.88 |
| 油面筋 | 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 | | | 777 | 42.5 | 20.1 | 222 | 0.24 | 0.29 | 42.76 | 195 | 7.4 | 4.55 |

（2）星期二（11月26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 (μgRE)** | **VB**1 **(mg)** | **VB**2 **(mg)** | **VC (mg)** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| 米饭 | 米饭 | 100 | 347 | 7.4 | 0.8 | 0 | 0.11 | 0.05 | 0 | 13 | 2.3 | 1.7 |
| 椒盐鸭翅 | 鸭翅 | 90 | 170 | 15.2 | 9.5 | 13 | 0.02 | 0.14 | 0 | 19 | 1.9 | 0.74 |
| 鱼香肉丝 | 猪肉 | 20 | 72 | 5 | 3.6 | 108 | 0.11 | 0.03 | 9.65 | 11 | 0.8 | 0.63 |
| 土豆 | 15 |
| 胡萝卜 | 15 |
| 青椒 | 5 |
| 木耳 | 5 |
| 肉汁炖蛋 | 鸡蛋 | 50 | 93 | 7.1 | 6.4 | 117 | 0.06 | 0.14 | 0 | 29 | 1 | 0.59 |
| 清炒菠菜 | 菠菜 | 120 | 55 | 3.5 | 2.4 | 584 | 0.05 | 0.13 | 38.4 | 80 | 3.5 | 1.06 |
| 豆腐汤 | 豆腐 | 15 | 33 | 1.6 | 2.6 | 0 | 0.01 | 0 | 0 | 26 | 0.3 | 0.21 |
| 合计 | | | 770 | 39.8 | 25.3 | 822 | 0.36 | 0.49 | 48.05 | 178 | 9.8 | 4.93 |

（3）星期三（11月27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 (μgRE)** | **VB**1 **(mg)** | **VB**2 **(mg)** | **VC (mg)** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| 米饭 | 米饭 | 100 | 347 | 7.4 | 0.8 | 0 | 0.11 | 0.05 | 0 | 13 | 2.3 | 1.7 |
| 红烧狮子头（自制） | 猪肉 | 85 | 344 | 11.7 | 31.4 | 15 | 0.19 | 0.14 | 0 | 7 | 1.5 | 1.76 |
| 咖喱花菜鸡片 | 鸡片 | 20 | 48 | 4.3 | 3 | 3 | 0.01 | 0.03 | 6 | 15 | 0.4 | 0.23 |
| 花菜 | 50 |
| 肉糜豆腐 | 豆腐 | 40 | 133 | 6.2 | 10.9 | 4 | 0.06 | 0.04 | 0 | 68 | 1.1 | 0.89 |
| 肉糜 | 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 |
| 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 | | | 959 | 35.7 | 49.9 | 351 | 0.43 | 0.47 | 35.75 | 228 | 12.9 | 5.59 |

（4）星期四（11月28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 (μgRE)** | **VB**1 **(mg)** | **VB**2 **(mg)** | **VC (mg)** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| 米饭 | 米饭 | 100 | 347 | 7.4 | 0.8 | 0 | 0.11 | 0.05 | 0 | 13 | 2.3 | 1.7 |
| 咕咾肉 | 猪肉 | 90 | 172 | 18.7 | 10.1 | 4 | 0.42 | 0.11 | 0 | 8 | 1.4 | 2.13 |
| 杏鲍菇炒蛋 | 杏鲍菇 | 40 | 66 | 3.7 | 3.8 | 116 | 0.03 | 0.11 | 1.3 | 20 | 0.7 | 0.44 |
| 鸡蛋 | 20 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 青椒海带肉丝 | 肉丝 | 20 | 96 | 3.5 | 8.4 | 4 | 0.05 | 0.09 | 0 | 20 | 0.7 | 0.49 |
| 海带 | 40 |
| 包菜粉丝 | 包菜 | 100 | 104 | 2.1 | 1.2 | 12 | 0.04 | 0.03 | 40 | 56 | 1.9 | 0.32 |
| 粉丝 | 20 |
| 木耳榨菜蛋汤 | 木耳 | 5 | 30 | 1.3 | 2.4 | 16 | 0.01 | 0.01 | 0.15 | 14 | 0.6 | 0.16 |
| 榨菜 | 5 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 合计 | | | 815 | 36.7 | 26.7 | 152 | 0.66 | 0.4 | 41.45 | 131 | 7.6 | 5.24 |

（5）星期五（11月29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 (μgRE)** | **VB**1 **(mg)** | **VB**2 **(mg)** | **VC (mg)** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| 米饭 | 米饭 | 100 | 347 | 7.4 | 0.8 | 0 | 0.11 | 0.05 | 0 | 13 | 2.3 | 1.7 |
| 黄焖上腿肉 | 鸡腿 | 90 | 183 | 14.8 | 12.7 | 40 | 0.02 | 0.13 | 0 | 6 | 1.4 | 1.03 |
| 百叶肉丝 | 肉丝 | 20 | 222 | 14 | 14.9 | 8 | 0.08 | 0.09 | 0 | 152 | 12.6 | 1.76 |
| 木耳 | 10 |
| 百叶 | 40 |
| 黄瓜炒蛋 | 鸡蛋 | 20 | 47 | 3.4 | 2.9 | 53 | 0.03 | 0.06 | 3.6 | 22 | 0.6 | 0.31 |
| 黄瓜 | 40 |
| 大蒜胡萝卜丝 | 胡萝卜 | 100 | 58 | 1.9 | 1.3 | 708 | 0.05 | 0.04 | 16.2 | 38 | 1.2 | 0.3 |
| 大蒜 | 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 |
| 西红柿 | 10 |
| 合计 | | | 887 | 42.7 | 35 | 830 | 0.3 | 0.38 | 21.7 | 236 | 18.2 | 5.21 |

（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 | 777 | 42.5 | 20.1 | 222 | 0.24 | 0.29 | 42.76 | 195 | 7.4 | 4.55 |
| 星期二 | 770 | 39.8 | 25.3 | 822 | 0.36 | 0.49 | 48.05 | 178 | 9.8 | 4.93 |
| 星期三 | 959 | 35.7 | 49.9 | 351 | 0.43 | 0.47 | 35.75 | 228 | 12.9 | 5.59 |
| 星期四 | 815 | 36.7 | 26.7 | 152 | 0.66 | 0.4 | 41.45 | 131 | 7.6 | 5.24 |
| 星期五 | 887 | 42.7 | 35 | 830 | 0.3 | 0.38 | 21.7 | 236 | 18.2 | 5.21 |
| 平均摄入量 | 841.6 | 39.48 | 31.4 | 475.4 | 0.398 | 0.406 | 37.942 | 193.6 | 11.18 | 5.104 |
| 参考标准 | 760 | 26 | 23.2 | 280 | 0.36 | 0.4 | 32 | 320 | 4.8 | 5.4 |
| RNI% | 110.74% | 151.85% | 135.34% | 169.79% | 110.56% | 101.50% | 118.57% | 60.50% | 232.92% | 94.52% |

2、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（11月25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 (μgRE)** | **VB**1 **(mg)** | **VB**2 **(mg)** | **VC (mg)** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| 米饭 | 米饭 | 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 |
| 莴苣炒蛋 | 莴苣 | 55 | 82 | 5.1 | 5.2 | 187 | 0.05 | 0.09 | 4.15 | 36 | 1.2 | 0.59 |
| 鸡蛋 | 30 |
| 胡萝卜 | 15 |
| 宫保鸡丁 | 鸡丁 | 30 | 105 | 7.1 | 4.1 | 112 | 0.05 | 0.05 | 11.4 | 14 | 0.8 | 0.39 |
| 土豆 | 30 |
| 胡萝卜 | 15 |
| 黄瓜 | 15 |
| 大白菜油面筋 | 大白菜 | 110 | 193 | 10.1 | 10.1 | 22 | 0.05 | 0.08 | 34.1 | 65 | 1.6 | 1.16 |
| 油面筋 | 30 |
| 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 | | | 968 | 50.7 | 25.8 | 322 | 0.31 | 0.36 | 50.91 | 222 | 8.8 | 5.55 |

（2）星期二（11月26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 (μgRE)** | **VB**1 **(mg)** | **VB**2 **(mg)** | **VC (mg)** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| 米饭8 | 米饭 | 125 | 434 | 9.2 | 1 | 0 | 0.14 | 0.06 | 0 | 16 | 2.9 | 2.12 |
| 椒盐鸭翅 | 鸭翅 | 90 | 170 | 15.2 | 9.5 | 13 | 0.02 | 0.14 | 0 | 19 | 1.9 | 0.74 |
| 鱼香肉丝 | 肉丝 | 30 | 173 | 5.3 | 13.3 | 184 | 0.1 | 0.08 | 17.3 | 17 | 1.6 | 0.88 |
| 土豆 | 25 |
| 胡萝卜 | 25 |
| 青椒 | 10 |
| 木耳 | 10 |
| 肉汁炖蛋 | 鸡蛋 | 50 | 94 | 7.2 | 6.4 | 117 | 0.06 | 0.14 | 0 | 30 | 1.1 | 0.6 |
| 清炒菠菜 | 菠菜 | 140 | 64 | 4 | 2.9 | 682 | 0.06 | 0.15 | 44.8 | 93 | 4.1 | 1.24 |
| 豆腐汤 | 豆腐 | 15 | 33 | 1.6 | 2.6 | 0 | 0.01 | 0 | 0 | 26 | 0.3 | 0.21 |
| 合计 | | | 968 | 42.5 | 35.7 | 996 | 0.39 | 0.57 | 62.1 | 201 | 11.9 | 5.79 |

（3）星期三（11月27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 (μgRE)** | **VB**1 **(mg)** | **VB**2 **(mg)** | **VC (mg)** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| 米饭 | 米饭 | 125 | 434 | 9.2 | 1 | 0 | 0.14 | 0.06 | 0 | 16 | 2.9 | 2.12 |
| 红烧狮子头 | 猪肉 | 85 | 344 | 11.7 | 31.4 | 15 | 0.19 | 0.14 | 0 | 7 | 1.5 | 1.76 |
| 咖喱花菜鸡片 | 鸡片 | 30 | 61 | 6.2 | 3.5 | 5 | 0.02 | 0.04 | 8.4 | 20 | 0.6 | 0.32 |
| 花菜 | 70 |
| 肉糜豆腐 | 豆腐 | 50 | 161 | 7.7 | 13.1 | 4 | 0.08 | 0.05 | 0 | 85 | 1.3 | 1.12 |
| 肉糜 | 25 |
| 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 |
| 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 | | | 1090 | 41.2 | 53 | 395 | 0.49 | 0.53 | 42.4 | 267 | 14.3 | 6.43 |

（4）星期四（11月28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 (μgRE)** | **VB**1 **(mg)** | **VB**2 **(mg)** | **VC (mg)** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| 米饭 | 米饭 | 125 | 434 | 9.2 | 1 | 0 | 0.14 | 0.06 | 0 | 16 | 2.9 | 2.12 |
| 咕咾肉 | 猪肉 | 90 | 172 | 18.7 | 10.1 | 4 | 0.42 | 0.11 | 0 | 8 | 1.4 | 2.13 |
| 杏鲍菇炒蛋 | 杏鲍菇 | 55 | 87 | 5.2 | 4.7 | 173 | 0.06 | 0.16 | 1.95 | 30 | 1 | 0.61 |
| 鸡蛋 | 30 |
| 胡萝卜 | 15 |
| 青椒海带肉丝 | 肉丝 | 25 | 117 | 4.3 | 10.3 | 4 | 0.07 | 0.11 | 0 | 26 | 0.9 | 0.62 |
| 海带 | 50 |
| 包菜粉丝 | 包菜 | 110 | 148 | 2.2 | 2.3 | 13 | 0.04 | 0.04 | 44 | 64 | 2.6 | 0.4 |
| 粉丝 | 30 |
| 木耳榨菜蛋汤 | 木耳 | 5 | 30 | 1.3 | 2.4 | 16 | 0.01 | 0.01 | 0.15 | 14 | 0.6 | 0.16 |
| 榨菜 | 5 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 合计 | | | 988 | 40.9 | 30.8 | 210 | 0.74 | 0.49 | 46.1 | 158 | 9.4 | 6.04 |

（5）星期五（11月29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 (μgRE)** | **VB**1 **(mg)** | **VB**2 **(mg)** | **VC (mg)** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| 米饭 | 米饭 | 125 | 434 | 9.2 | 1 | 0 | 0.14 | 0.06 | 0 | 16 | 2.9 | 2.12 |
| 黄焖上腿肉 | 鸡腿 | 90 | 183 | 14.8 | 12.7 | 40 | 0.02 | 0.13 | 0 | 6 | 1.4 | 1.03 |
| 百叶肉丝 | 肉丝 | 30 | 314 | 19.7 | 21.1 | 11 | 0.12 | 0.15 | 0 | 212 | 18.6 | 2.51 |
| 木耳 | 15 |
| 百叶 | 55 |
| 黄瓜炒蛋 | 鸡蛋 | 25 | 56 | 4.1 | 3.3 | 66 | 0.04 | 0.08 | 4.5 | 27 | 0.7 | 0.39 |
| 黄瓜 | 50 |
| 大蒜胡萝卜丝 | 胡萝卜 | 115 | 65 | 2.1 | 1.3 | 815 | 0.06 | 0.04 | 18.95 | 44 | 1.3 | 0.34 |
| 大蒜 | 25 |
| 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 |
| 西红柿 | 10 |
| 合计 | | | 1082 | 51.1 | 41.8 | 953 | 0.39 | 0.47 | 25.35 | 310 | 25 | 6.5 |

（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 | 968 | 50.7 | 25.8 | 322 | 0.31 | 0.36 | 50.91 | 222 | 8.8 | 5.55 |
| 星期二 | 968 | 42.5 | 35.7 | 996 | 0.39 | 0.57 | 62.1 | 201 | 11.9 | 5.79 |
| 星期三 | 1090 | 41.2 | 53 | 395 | 0.49 | 0.53 | 42.4 | 267 | 14.3 | 6.43 |
| 星期四 | 988 | 40.9 | 30.8 | 210 | 0.74 | 0.49 | 46.1 | 158 | 9.4 | 6.04 |
| 星期五 | 1082 | 51.1 | 41.8 | 953 | 0.39 | 0.47 | 25.35 | 310 | 25 | 6.5 |
| 平均摄入量 | 1019.2 | 45.28 | 37.42 | 575.2 | 0.464 | 0.484 | 45.372 | 231.6 | 13.88 | 6.062 |
| 参考标准 | 960 | 30 | 29.6 | 280 | 0.48 | 0.48 | 36 | 400 | 6.4 | 7.2 |
| RNI% | 106.17% | 150.93% | 126.42% | 205.43% | 96.67% | 100.83% | 126.03% | 57.90% | 216.88% | 84.19% |

**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

二0一九年十一月十三日