**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 |
| 碳水化合物(g) | 280 | 260 | 280 | 358 | 324 | 358 |
| 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 |
| 碳水化合物(g) | 112 | 104 | 112 | 143.2 | 129.6 | 143.2 |
| 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）10.30-11.3一周菜单

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **大 荤** | **小 荤** | | **素 菜** | **汤** |
| **星期一** | 糖醋排骨 | 生瓜炒蛋 | 宫保鸡丁 | 大白菜 | 冬瓜海带汤 |
| **星期二** | 椒盐鸭翅 | 鱼香肉丝 | 西红柿炒蛋 | 青菜 | 豆腐汤 |
| **星期三** | 红烧狮子头 （自制） | 杏鲍菇炒蛋 | 肉糜豆腐 | 韭菜绿豆芽 | 紫菜蛋汤 |
| **星期四** | 咕咾肉 | 花菜肉片 | 木耳炒蛋 | 糖醋包菜 | 榨菜蛋汤 |
| **星期五** | 香煎鱼排 | 百叶肉丝 | 黄瓜炒蛋 | 大蒜胡萝卜 | 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（10月30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)** | **碳水化合物(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 | 77.2 | 0 | 0.11 | 0.05 | 0 | 13 | 2.3 | 1.7 |
| 糖醋排骨 | 排骨 | 60 | 181 | 10.6 | 13.9 | 3.2 | 3 | 0.18 | 0.1 | 0 | 41 | 1 | 2.05 |
| 生瓜炒蛋 | 鸡蛋 | 20 | 60 | 3.4 | 3.9 | 2.6 | 49 | 0.03 | 0.08 | 6 | 64 | 0.6 | 0.31 |
| 生瓜 | 50 |
| 宫保鸡丁 | 鸡丁 | 20 | 121 | 5.7 | 7.5 | 8 | 5 | 0.05 | 0.06 | 8.64 | 55 | 0.5 | 0.41 |
| 土豆 | 32 |
| 胡萝卜 | 5 |
| 花生 | 3 |
| 大白菜 | 大白菜 | 90 | 37 | 1.8 | 2.1 | 2.5 | 18 | 0.04 | 0.07 | 27.9 | 96 | 0.6 | 0.38 |
| 冬瓜海带汤 | 冬瓜 | 7 | 24 | 0.5 | 2 | 0.7 | 1 | 0 | 0 | 1.34 | 5 | 0.4 | 0.08 |
| 海带 | 8 |
| 合计 | | | 770 | 29.4 | 30.2 | 94.2 | 76 | 0.41 | 0.36 | 43.88 | 274 | 5.4 | 4.93 |

（2）星期二（10月31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)** | **碳水化合物(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 | 77.2 | 0 | 0.11 | 0.05 | 0 | 13 | 2.3 | 1.7 |
| 椒盐鸭翅 | 鸭翅 | 65 | 160 | 11.8 | 10.2 | 5.5 | 44 | 0.01 | 0.07 | 0 | 47 | 1 | 0.8 |
| 鱼香肉丝 | 肉丝 | 20 | 145 | 4 | 10 | 9.7 | 78 | 0.07 | 0.06 | 14.35 | 60 | 0.8 | 0.63 |
| 土豆 | 35 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 青椒 | 5 |
| 西红柿鸡蛋 | 西红柿 | 40 | 58 | 3.5 | 3.9 | 2.3 | 84 | 0.03 | 0.08 | 7.6 | 56 | 0.6 | 0.31 |
| 鸡蛋 | 20 |
| 青菜 | 青菜 | 90 | 36 | 1.8 | 2.3 | 1.7 | 252 | 0.02 | 0.1 | 25.2 | 102 | 1.7 | 0.5 |
| 豆腐汤 | 豆腐 | 15 | 33 | 1.6 | 2.6 | 0.9 | 0 | 0.01 | 0 | 0 | 26 | 0.3 | 0.21 |
| 合计 | | | 779 | 30.1 | 29.8 | 97.3 | 458 | 0.25 | 0.36 | 47.15 | 304 | 6.7 | 4.15 |

（3）星期三（11月1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)** | **碳水化合物(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 | 77.2 | 0 | 0.11 | 0.05 | 0 | 13 | 2.3 | 1.7 |
| 红烧狮子头 | 猪肉 | 65 | 270 | 9.2 | 24.3 | 3.9 | 18 | 0.15 | 0.11 | 0.14 | 47 | 1.1 | 1.41 |
| 杏鲍菇炒蛋 | 鸡蛋 | 20 | 66 | 3.8 | 3.9 | 5.1 | 47 | 0.03 | 0.14 | 0 | 68 | 0.6 | 0.46 |
| 杏鲍菇 | 50 |
| 肉糜豆腐 | 肉糜 | 20 | 85 | 7.6 | 5.1 | 1.9 | 1 | 0.11 | 0.05 | 0 | 98 | 1.1 | 0.94 |
| 豆腐 | 40 |
| 韭菜绿豆芽 | 韭菜 | 10 | 34 | 2 | 2.1 | 1.6 | 26 | 0.02 | 0.05 | 5.6 | 46 | 0.4 | 0.24 |
| 绿豆芽 | 80 |
| 紫菜蛋汤 | 鸡蛋 | 5 | 30 | 1.2 | 2.4 | 0.8 | 21 | 0.01 | 0.01 | 1.9 | 5 | 0.1 | 0.11 |
| 紫菜 | 10 |
| 合计 | | | 832 | 31.2 | 38.6 | 90.5 | 113 | 0.43 | 0.41 | 7.64 | 277 | 5.6 | 4.86 |

（4）星期四（11月2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)** | **碳水化合物(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 | 77.2 | 0 | 0.11 | 0.05 | 0 | 13 | 2.3 | 1.7 |
| 咕咾肉 | 猪里脊 | 60 | 264 | 8.4 | 24.2 | 3.1 | 11 | 0.13 | 0.1 | 0 | 36 | 1 | 1.3 |
| 花菜肉片 | 花菜 | 50 | 65 | 5.5 | 3.7 | 2.1 | 3 | 0.1 | 0.08 | 30.5 | 54 | 0.9 | 0.69 |
| 肉片 | 20 |
| 木耳炒蛋 | 木耳 | 40 | 61 | 3.7 | 3.9 | 2.3 | 48 | 0.02 | 0.09 | 0.4 | 66 | 2.6 | 0.47 |
| 鸡蛋 | 20 |
| 糖醋包菜 | 包菜 | 90 | 52 | 1.9 | 2.2 | 5.7 | 11 | 0.03 | 0.05 | 36 | 86 | 0.7 | 0.29 |
| 榨菜蛋汤 | 榨菜 | 10 | 31 | 1.3 | 2.4 | 0.8 | 20 | 0.01 | 0.02 | 0.2 | 20 | 0.5 | 0.16 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 合计 | | | 820 | 28.2 | 37.2 | 91.2 | 93 | 0.4 | 0.39 | 67.1 | 275 | 8 | 4.61 |

（5）星期五（11月3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)** | **碳水化合物(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 | 77.2 | 0 | 0.11 | 0.05 | 0 | 13 | 2.3 | 1.7 |
| 香煎鱼排 | 鱼排 | 65 | 110 | 11.2 | 6.4 | 2.3 | 7 | 0.03 | 0.07 | 0 | 56 | 0.6 | 0.62 |
| 百叶肉丝 | 百叶 | 50 | 183 | 16.6 | 11.6 | 2.6 | 3 | 0.11 | 0.07 | 0 | 188 | 3.5 | 1.76 |
| 肉丝 | 20 |
| 黄瓜炒蛋 | 鸡蛋 | 20 | 56 | 3.4 | 3.9 | 1.9 | 53 | 0.03 | 0.08 | 3.6 | 32 | 0.6 | 0.33 |
| 黄瓜 | 40 |
| 大蒜胡萝卜 | 胡萝卜 | 80 | 65 | 1.7 | 2.2 | 9.2 | 550 | 0.03 | 0.05 | 11.1 | 31 | 0.9 | 0.31 |
| 大蒜 | 10 |
| 西红柿蛋汤 | 西红柿 | 10 | 30 | 1.2 | 2.4 | 0.8 | 21 | 0.01 | 0.01 | 1.9 | 5 | 0.1 | 0.11 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 合计 | | | 791 | 41.5 | 27.3 | 94 | 634 | 0.32 | 0.33 | 16.6 | 325 | 8 | 4.83 |

（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)** | **碳水化合物(g)** | **VA**  **(μgRE)** | **VB1**  **(mg)** | **VB2**  **(mg)** | **VC**  **(mg)** | **钙**  **(mg)** | **铁**  **(mg)** | **锌**  **(mg)** |
| 星期一 | 770 | 29.4 | 30.2 | 94.2 | 76 | 0.41 | 0.36 | 43.88 | 274 | 5.4 | 4.93 |
| 星期二 | 779 | 30.1 | 29.8 | 97.3 | 458 | 0.25 | 0.36 | 47.15 | 304 | 6.7 | 4.15 |
| 星期三 | 832 | 31.2 | 38.6 | 90.5 | 113 | 0.43 | 0.41 | 7.64 | 277 | 5.6 | 4.86 |
| 星期四 | 820 | 28.2 | 37.2 | 91.2 | 93 | 0.4 | 0.39 | 67.1 | 275 | 8 | 4.61 |
| 星期五 | 791 | 41.5 | 27.3 | 94 | 634 | 0.32 | 0.33 | 16.6 | 325 | 8 | 4.83 |
| 平均摄入量 | 798.4 | 32.08 | 32.62 | 93.44 | 274.8 | 0.362 | 0.37 | 36.474 | 291 | 6.74 | 4.676 |
| 参考标准 | 760 | 26 | 23.2 | 112 | 280 | 0.36 | 0.4 | 32 | 320 | 4.8 | 5.4 |
| RNI% | 105.05% | 123.38% | 140.60% | 83.43% | 98.14% | 100.56% | 92.50% | 113.98% | 90.94% | 140.42% | 86.59% |

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（10月30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)** | **碳水化合物(g)** | **VA** | **VB1** | **VB2** | **VC** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| **(μgRE)** | **(mg)** | **(mg)** | **(mg)** |
| 米饭 | 大米 | 125 | 434 | 9.2 | 1 | 96.5 | 0 | 0.14 | 0.06 | 0 | 16 | 2.9 | 2.12 |
| 糖醋排骨 | 排骨 | 65 | 227 | 11.6 | 18 | 4.4 | 3 | 0.2 | 0.1 | 0 | 49 | 1.2 | 2.28 |
| 生瓜炒蛋 | 鸡蛋 | 30 | 91 | 4.8 | 6.2 | 13.5 | 72 | 0.04 | 0.09 | 8.4 | 69 | 0.9 | 0.96 |
| 生瓜 | 70 |
| 宫保鸡丁 | 鸡丁 | 25 | 130 | 7.2 | 7.2 | 14.8 | 61 | 0.06 | 0.07 | 10.71 | 61 | 0.6 | 0.72 |
| 土豆 | 37 |
| 胡萝卜 | 8 |
| 花生 | 5 |
| 大白菜 | 大白菜 | 120 | 57 | 2.2 | 3.6 | 8.2 | 24 | 0.05 | 0.08 | 37.2 | 106 | 0.8 | 0.82 |
| 冬瓜海带汤 | 冬瓜 | 7 | 24 | 0.5 | 2 | 0.7 | 1 | 0 | 0 | 1.34 | 5 | 0.4 | 0.08 |
| 海带 | 8 |
| 合计 | | | 963 | 35.5 | 38 | 138.1 | 161 | 0.49 | 0.4 | 57.65 | 306 | 6.8 | 6.98 |

（2）星期二（10月31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)** | **碳水化合物(g)** | **VA** | **VB1** | **VB2** | **VC** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| **(μgRE)** | **(mg)** | **(mg)** | **(mg)** |
| 米饭 | 大米 | 125 | 434 | 9.2 | 1 | 96.5 | 0 | 0.14 | 0.06 | 0 | 16 | 2.9 | 2.12 |
| 椒盐鸭翅 | 鸭翅 | 65 | 160 | 11.8 | 10.2 | 5.5 | 44 | 0.01 | 0.07 | 0 | 47 | 1 | 0.8 |
| 鱼香肉丝 | 肉丝 | 30 | 201 | 5.7 | 14.2 | 22.1 | 129 | 0.12 | 0.09 | 20.12 | 74 | 1.3 | 1.21 |
| 土豆 | 45 |
| 胡萝卜 | 17 |
| 青椒 | 8 |
| 西红柿鸡蛋 | 西红柿 | 50 | 81 | 4.2 | 5.8 | 7.8 | 104 | 0.04 | 0.1 | 9.5 | 60 | 0.7 | 0.91 |
| 鸡蛋 | 25 |
| 青菜 | 青菜 | 120 | 55 | 2.2 | 3.9 | 7.2 | 336 | 0.02 | 0.13 | 33.6 | 119 | 2.3 | 0.87 |
| 豆腐汤 | 豆腐 | 15 | 33 | 1.6 | 2.6 | 0.9 | 0 | 0.01 | 0 | 0 | 26 | 0.3 | 0.21 |
| 合计 | | | 964 | 34.7 | 37.7 | 140 | 613 | 0.34 | 0.45 | 63.22 | 342 | 8.5 | 6.12 |

（3）星期三（11月1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)** | **碳水化合物(g)** | **VA** | **VB1** | **VB2** | **VC** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| **(μgRE)** | **(mg)** | **(mg)** | **(mg)** |
| 米饭 | 大米 | 125 | 434 | 9.2 | 1 | 96.5 | 0 | 0.14 | 0.06 | 0 | 16 | 2.9 | 2.12 |
| 红烧狮子头 | 猪肉 | 65 | 270 | 9.2 | 24.3 | 3.9 | 18 | 0.15 | 0.11 | 0.14 | 47 | 1.1 | 1.41 |
| 杏鲍菇炒蛋 | 鸡蛋 | 30 | 86 | 5.3 | 4.7 | 16.9 | 70 | 0.05 | 0.18 | 0 | 81 | 0.9 | 0.94 |
| 杏鲍菇 | 70 |
| 肉糜豆腐 | 肉糜 | 25 | 101 | 9.4 | 5.9 | 7.4 | 1 | 0.14 | 0.06 | 0 | 110 | 1.3 | 1.47 |
| 豆腐 | 50 |
| 韭菜绿豆芽 | 韭菜 | 15 | 48 | 2.6 | 3.2 | 7.2 | 37 | 0.02 | 0.06 | 7.8 | 77 | 0.5 | 0.72 |
| 绿豆芽 | 105 |
| 紫菜蛋汤 | 鸡蛋 | 5 | 30 | 1.2 | 2.4 | 0.8 | 21 | 0.01 | 0.01 | 1.9 | 5 | 0.1 | 0.11 |
| 紫菜 | 10 |
| 合计 | | | 969 | 36.9 | 41.5 | 132.7 | 147 | 0.51 | 0.48 | 9.84 | 336 | 6.8 | 6.77 |

（4）星期四（11月2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)** | **碳水化合物(g)** | **VA** | **VB1** | **VB2** | **VC** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| **(μgRE)** | **(mg)** | **(mg)** | **(mg)** |
| 米饭 | 大米 | 125 | 434 | 9.2 | 1 | 96.5 | 0 | 0.14 | 0.06 | 0 | 16 | 2.9 | 2.12 |
| 咕咾肉 | 猪里脊 | 65 | 284 | 9.1 | 26.1 | 3.3 | 12 | 0.14 | 0.1 | 0 | 40 | 1 | 1.4 |
| 花菜肉片 | 花菜 | 70 | 89 | 8 | 5 | 12.9 | 6 | 0.16 | 0.1 | 42.7 | 58 | 1.3 | 1.31 |
| 肉片 | 30 |
| 木耳炒蛋 | 木耳 | 50 | 75 | 4.5 | 4.8 | 7.7 | 60 | 0.04 | 0.11 | 0.5 | 68 | 3.3 | 0.9 |
| 鸡蛋 | 25 |
| 糖醋包菜 | 包菜 | 90 | 53 | 2 | 2.2 | 10.9 | 11 | 0.03 | 0.07 | 36 | 88 | 0.8 | 0.73 |
| 榨菜蛋汤 | 榨菜 | 10 | 31 | 1.3 | 2.4 | 0.8 | 20 | 0.01 | 0.02 | 0.2 | 20 | 0.5 | 0.16 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 合计 | | | 966 | 34.1 | 41.5 | 132.1 | 109 | 0.52 | 0.46 | 79.4 | 290 | 9.8 | 6.62 |

（5）星期五（11月3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)** | **碳水化合物(g)** | **VA** | **VB1** | **VB2** | **VC** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| **(μgRE)** | **(mg)** | **(mg)** | **(mg)** |
| 米饭 | 大米 | 125 | 434 | 9.2 | 1 | 96.5 | 0 | 0.14 | 0.06 | 0 | 16 | 2.9 | 2.12 |
| 香煎鱼排 | 鱼排 | 65 | 110 | 11.2 | 6.4 | 2.3 | 7 | 0.03 | 0.07 | 0 | 56 | 0.6 | 0.62 |
| 百叶肉丝 | 百叶 | 70 | 250 | 23.6 | 15.6 | 13.7 | 6 | 0.17 | 0.08 | 0 | 242 | 5 | 2.79 |
| 肉丝 | 30 |
| 黄瓜炒蛋 | 鸡蛋 | 25 | 65 | 4.1 | 4.3 | 7.2 | 66 | 0.04 | 0.11 | 4.5 | 47 | 0.7 | 0.61 |
| 黄瓜 | 50 |
| 大蒜胡萝卜 | 胡萝卜 | 105 | 81 | 2.2 | 2.2 | 17.4 | 723 | 0.05 | 0.07 | 14.7 | 51 | 1.3 | 0.91 |
| 大蒜 | 15 |
| 西红柿蛋汤 | 西红柿 | 10 | 30 | 1.2 | 2.4 | 0.8 | 21 | 0.01 | 0.01 | 1.9 | 5 | 0.1 | 0.11 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 合计 | | | 970 | 51.5 | 31.9 | 137.9 | 823 | 0.44 | 0.4 | 21.1 | 417 | 10.6 | 7.16 |

（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)** | **碳水化合物(g)** | **VA**  **(μgRE)** | **VB1**  **(mg)** | **VB2**  **(mg)** | **VC**  **(mg)** | **钙**  **(mg)** | **铁**  **(mg)** | **锌**  **(mg)** |
| 星期一 | 963 | 35.5 | 38 | 138.1 | 161 | 0.49 | 0.4 | 57.65 | 306 | 6.8 | 6.98 |
| 星期二 | 964 | 34.7 | 37.7 | 140 | 613 | 0.34 | 0.45 | 63.22 | 342 | 8.5 | 6.12 |
| 星期三 | 969 | 36.9 | 41.5 | 132.7 | 147 | 0.51 | 0.48 | 9.84 | 336 | 6.8 | 6.77 |
| 星期四 | 966 | 34.1 | 41.5 | 132.1 | 109 | 0.52 | 0.46 | 79.4 | 290 | 9.8 | 6.62 |
| 星期五 | 970 | 51.5 | 31.9 | 137.9 | 823 | 0.44 | 0.4 | 21.1 | 417 | 10.6 | 7.16 |
| 平均摄入量 | 966.4 | 38.54 | 38.12 | 136.16 | 370.6 | 0.46 | 0.438 | 46.242 | 338.2 | 8.5 | 6.73 |
| 参考标准 | 960 | 30 | 29.6 | 143.2 | 280 | 0.48 | 0.48 | 36 | 400 | 6.4 | 7.2 |
| RNI% | 100.67% | 128.47% | 128.78% | 95.08% | 132.36% | 95.83% | 91.25% | 128.45% | 84.55% | 132.81% | 93.47% |

（三）11.6-11.10一周菜单

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **大 荤** | **小 荤** | | **素 菜** | **汤** |
| **星期一** | 土豆牛腩 | 肉汁萝卜 | 玉米鸡丁 | 青椒绿豆芽 | 冬瓜虾米汤 |
| **星期二** | 红煨肉 | 洋葱炒猪肝 | 生瓜炒蛋 | 大白菜 | 鸭血豆腐汤 |
| **星期三** | 红烧鸡块 | 冬瓜肉糜 | 西红柿炒蛋 | 青菜 | 榨菜蛋汤 |
| **星期四** | 百叶卷肉 | 鱼香肉丝 | 木耳鸡蛋 | 清炒黄瓜 | 青菜蛋汤 |
| **星期五** | 红烧大排 | 平菇鸡片 | 粉丝炒蛋 | 清炒毛菜 | 雪菜蛋汤 |

（四）11.6-11.10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6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)** | **碳水化合物(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 | 77.2 | 0 | 0.11 | 0.05 | 0 | 13 | 2.3 | 1.7 |
| 土豆牛腩 | 土豆 | 15 | 173 | 8.5 | 13.2 | 5 | 1 | 0.02 | 0.04 | 4.05 | 23 | 0.6 | 1.29 |
| 牛腩 | 45 |
| 肉汁萝卜 | 肉糜 | 20 | 121 | 3.6 | 9.5 | 5 | 6 | 0.05 | 0.04 | 10.5 | 71 | 0.7 | 0.62 |
| 白萝卜 | 50 |
| 玉米鸡丁 | 玉米 | 20 | 96 | 9 | 4.2 | 5.3 | 6 | 0.06 | 0.07 | 3.2 | 52 | 0.4 | 0.42 |
| 鸡丁 | 40 |
| 青椒绿豆芽 | 青椒 | 10 | 33 | 1.9 | 2.1 | 1.7 | 8 | 0.02 | 0.02 | 10.4 | 63 | 0.3 | 0.22 |
| 绿豆芽 | 80 |
| 冬瓜虾米 | 冬瓜 | 10 | 32 | 2.6 | 2.1 | 0.5 | 2 | 0 | 0.01 | 1.8 | 31 | 0.6 | 0.24 |
| 虾米 | 5 |
| 合计 | | | 802 | 33 | 31.9 | 94.7 | 23 | 0.26 | 0.23 | 29.95 | 253 | 4.9 | 4.49 |

（2）星期二（11月7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)** | **碳水化合物(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 | 77.2 | 0 | 0.11 | 0.05 | 0 | 13 | 2.3 | 1.7 |
| 红煨肉 | 猪肉 | 60 | 249 | 8.4 | 22.2 | 3.9 | 11 | 0.13 | 0.1 | 0 | 36 | 1.2 | 1.26 |
| 洋葱炒猪肝 | 洋葱 | 50 | 72 | 5 | 2.8 | 6.4 | 996 | 0.05 | 0.43 | 8 | 75 | 4.9 | 1.33 |
| 猪肝 | 20 |
| 生瓜炒蛋 | 鸡蛋 | 20 | 55 | 3.3 | 3.8 | 1.9 | 54 | 0.04 | 0.06 | 2 | 48 | 0.6 | 0.3 |
| 生瓜 | 40 |
| 大白菜 | 大白菜 | 90 | 37 | 1.8 | 2.1 | 2.5 | 18 | 0.04 | 0.05 | 27.9 | 96 | 0.6 | 0.38 |
| 鸭血豆腐汤 | 鸭血 | 7 | 36 | 2 | 2.3 | 1.5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 14 | 2.3 | 0.17 |
| 豆腐 | 8 |
| 合计 | | | 796 | 27.9 | 34 | 93.4 | 1079 | 0.37 | 0.69 | 37.9 | 282 | 11.9 | 5.14 |

（3）星期三（11月8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)** | **碳水化合物(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 | 77.2 | 0 | 0.11 | 0.05 | 0 | 13 | 2.3 | 1.7 |
| 红烧鸡块 | 鸡块 | 60 | 259 | 10.5 | 23.2 | 1.9 | 136 | 0.04 | 0.04 | 0 | 54 | 1.1 | 0.71 |
| 冬瓜肉糜 | 冬瓜 | 50 | 106 | 3.2 | 9.5 | 1.8 | 10 | 0.05 | 0.04 | 9 | 92 | 0.4 | 0.49 |
| 肉糜 | 20 |
| 西红柿炒蛋 | 鸡蛋 | 20 | 58 | 3.5 | 3.9 | 2.3 | 84 | 0.03 | 0.06 | 7.6 | 56 | 0.6 | 0.31 |
| 西红柿 | 40 |
| 青菜 | 青菜 | 90 | 36 | 1.8 | 2.3 | 1.7 | 252 | 0.02 | 0.08 | 25.2 | 102 | 1.7 | 0.5 |
| 榨菜蛋汤 | 鸡蛋 | 5 | 31 | 1.3 | 2.4 | 0.8 | 20 | 0.01 | 0.02 | 0.2 | 20 | 0.5 | 0.16 |
| 榨菜 | 10 |
| 合计 | | | 837 | 27.7 | 42.1 | 85.7 | 502 | 0.26 | 0.29 | 42 | 337 | 6.6 | 3.87 |

1. 星期四（11月9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)** | **碳水化合物(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 | 77.2 | 0 | 0.11 | 0.05 | 0 | 13 | 2.3 | 1.7 |
| 百叶卷肉 | 百叶卷肉 | 65 | 240 | 10.7 | 20.9 | 2.2 | 10 | 0.12 | 0.09 | 0 | 81 | 1.8 | 1.41 |
| 鱼香肉丝 | 猪肉 | 20 | 144 | 3.9 | 10 | 9.6 | 78 | 0.07 | 0.04 | 14.35 | 70 | 0.8 | 0.63 |
| 土豆 | 35 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 青椒 | 5 |
| 木耳炒蛋 | 木耳 | 40 | 61 | 3.7 | 3.9 | 2.3 | 48 | 0.02 | 0.07 | 0.4 | 66 | 2.6 | 0.47 |
| 鸡蛋 | 20 |
| 清炒黄瓜 | 黄瓜 | 90 | 35 | 1.1 | 2.2 | 2.5 | 14 | 0.02 | 0.03 | 8.1 | 63 | 0.5 | 0.2 |
| 青菜鸡蛋 | 鸡蛋 | 5 | 30 | 1.2 | 2.4 | 0.6 | 40 | 0.01 | 0.02 | 2.8 | 13 | 0.3 | 0.15 |
| 青菜 | 10 |
| 合计 | | | 857 | 28 | 40.2 | 94.4 | 190 | 0.35 | 0.3 | 25.65 | 306 | 8.3 | 4.56 |

（5）星期五（11月10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)** | **碳水化合物(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 | 77.2 | 0 | 0.11 | 0.05 | 0 | 13 | 2.3 | 1.7 |
| 红烧大排 | 大排 | 65 | 184 | 12.4 | 13.3 | 3.6 | 8 | 0.52 | 0.1 | 0 | 47 | 0.7 | 1.14 |
| 平菇鸡片 | 鸡片 | 20 | 55 | 5.1 | 3.1 | 1.6 | 4 | 0.02 | 0.07 | 2 | 54 | 0.4 | 0.42 |
| 平菇 | 50 |
| 粉丝鸡蛋 | 粉丝 | 40 | 168 | 3.4 | 1.9 | 34 | 47 | 0.03 | 0.06 | 0 | 75 | 3.1 | 0.34 |
| 鸡蛋 | 20 |
| 清炒毛菜 | 毛菜 | 90 | 35 | 2.8 | 2.2 | 0.7 | 124 | 0.04 | 0.08 | 21.6 | 101 | 1.9 | 0.32 |
| 雪菜蛋汤 | 雪菜 | 10 | 31 | 1.3 | 2.4 | 0.7 | 17 | 0.01 | 0.02 | 3.1 | 27 | 0.4 | 0.17 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 合计 | | | 820 | 32.4 | 23.7 | 117.8 | 200 | 0.73 | 0.38 | 26.7 | 317 | 8.8 | 4.09 |

（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)** | **碳水化合物(g)** | **VA**  **(μgRE)** | **VB1**  **(mg)** | **VB2**  **(mg)** | **VC**  **(mg)** | **钙**  **(mg)** | **铁**  **(mg)** | **锌**  **(mg)** |
| 星期一 | 802 | 33 | 31.9 | 94.7 | 23 | 0.26 | 0.23 | 30 | 253 | 4.9 | 4.49 |
| 星期二 | 796 | 27.9 | 34 | 93.4 | 1079 | 0.37 | 0.69 | 37.9 | 282 | 11.9 | 5.14 |
| 星期三 | 837 | 27.7 | 42.1 | 85.7 | 502 | 0.26 | 0.29 | 42 | 337 | 6.6 | 3.87 |
| 星期四 | 857 | 28 | 40.2 | 94.4 | 190 | 0.35 | 0.3 | 25.65 | 306 | 8.3 | 4.56 |
| 星期五 | 820 | 32.4 | 23.7 | 117.8 | 200 | 0.73 | 0.38 | 26.7 | 317 | 8.8 | 4.09 |
| 平均摄入量 | 822.4 | 29.8 | 34.38 | 97.2 | 398.8 | 0.394 | 0.378 | 32.45 | 299 | 8.1 | 4.43 |
| 参考标准 | 760 | 26 | 23.2 | 112 | 280 | 0.36 | 0.4 | 32 | 320 | 4.8 | 5.4 |
| RNI% | 108.21% | 114.62% | 148.19% | 86.79% | 142.43% | 109.44% | 94.50% | 101.41% | 93.44% | 168.75% | 82.04% |

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6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)** | **碳水化合物(g)** | **VA** | **VB1** | **VB2** | **VC** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| **(μgRE)** | **(mg)** | **(mg)** | **(mg)** |
| 米饭 | 大米 | 125 | 434 | 9.2 | 1 | 96.5 | 0 | 0.14 | 0.06 | 0 | 16 | 2.9 | 2.12 |
| 土豆牛腩 | 土豆 | 15 | 190 | 9.4 | 14.7 | 5 | 1 | 0.02 | 0.04 | 4.05 | 33 | 0.6 | 1.72 |
| 牛腩 | 50 |
| 肉汁萝卜 | 肉糜 | 30 | 164 | 5.1 | 13.2 | 6 | 7 | 0.08 | 0.07 | 14.7 | 89 | 1 | 1.09 |
| 白萝卜 | 70 |
| 玉米鸡丁 | 玉米 | 25 | 115 | 11.1 | 4.8 | 6.5 | 8 | 0.08 | 0.1 | 4 | 63 | 0.6 | 0.73 |
| 鸡丁 | 50 |
| 青椒绿豆芽 | 青椒 | 15 | 39 | 2.3 | 2.1 | 2.3 | 11 | 0.02 | 0.02 | 15 | 78 | 0.4 | 0.78 |
| 绿豆芽 | 105 |
| 冬瓜虾米 | 冬瓜 | 10 | 32 | 2.6 | 2.1 | 0.5 | 2 | 0 | 0.01 | 1.8 | 31 | 0.6 | 0.24 |
| 虾米 | 5 |
| 合计 | | | 974 | 39.7 | 37.9 | 116.8 | 29 | 0.34 | 0.3 | 39.55 | 310 | 6.1 | 6.68 |

（2）星期二（11月7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)** | **碳水化合物(g)** | **VA** | **VB1** | **VB2** | **VC** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| **(μgRE)** | **(mg)** | **(mg)** | **(mg)** |
| 米饭 | 大米 | 125 | 434 | 9.2 | 1 | 96.5 | 0 | 0.14 | 0.06 | 0 | 16 | 2.9 | 2.12 |
| 红煨肉 | 猪肉 | 65 | 269 | 9.1 | 24.1 | 4.1 | 12 | 0.14 | 0.1 | 0 | 46 | 1.2 | 1.56 |
| 洋葱炒猪肝 | 洋葱 | 70 | 97 | 7.1 | 3.7 | 8.6 | 1494 | 0.08 | 0.64 | 11.6 | 106 | 7.3 | 2.25 |
| 猪肝 | 30 |
| 生瓜炒蛋 | 鸡蛋 | 25 | 72 | 3.9 | 5.2 | 2.2 | 66 | 0.05 | 0.08 | 2.5 | 62 | 0.8 | 0.96 |
| 生瓜 | 50 |
| 大白菜 | 大白菜 | 120 | 52 | 2.2 | 3.1 | 3.2 | 24 | 0.05 | 0.06 | 37.2 | 106 | 0.8 | 0.82 |
| 鸭血豆腐汤 | 鸭血 | 7 | 36 | 2 | 2.3 | 1.5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 14 | 2.3 | 0.17 |
| 豆腐 | 8 |
| 合计 | | | 960 | 33.5 | 39.4 | 116.1 | 1596 | 0.46 | 0.94 | 51.3 | 350 | 15.3 | 7.88 |

（3）星期三（11月8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)** | **碳水化合物(g)** | **VA** | **VB1** | **VB2** | **VC** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| **(μgRE)** | **(mg)** | **(mg)** | **(mg)** |
| 米饭 | 大米 | 125 | 434 | 9.2 | 1 | 96.5 | 0 | 0.14 | 0.06 | 0 | 16 | 2.9 | 2.12 |
| 红烧鸡块 | 鸡块 | 65 | 279 | 11.4 | 25 | 2 | 147 | 0.05 | 0.05 | 0 | 76 | 1.2 | 0.98 |
| 冬瓜肉糜 | 冬瓜 | 70 | 147 | 4.7 | 13.2 | 2.3 | 14 | 0.08 | 0.06 | 12.6 | 126 | 0.6 | 0.96 |
| 肉糜 | 30 |
| 西红柿炒蛋 | 鸡蛋 | 25 | 67 | 4.2 | 4.3 | 2.8 | 104 | 0.04 | 0.08 | 9.5 | 60 | 0.7 | 0.91 |
| 西红柿 | 50 |
| 青菜 | 青菜 | 120 | 41 | 2.2 | 2.4 | 2.2 | 336 | 0.02 | 0.11 | 33.6 | 119 | 2.3 | 0.87 |
| 榨菜蛋汤 | 鸡蛋 | 5 | 31 | 1.3 | 2.4 | 0.8 | 20 | 0.01 | 0.02 | 0.2 | 20 | 0.5 | 0.16 |
| 榨菜 | 10 |
| 合计 | | | 999 | 33 | 48.3 | 106.6 | 621 | 0.34 | 0.38 | 55.9 | 417 | 8.2 | 6 |

1. 星期四（11月9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)** | **碳水化合物(g)** | **VA** | **VB1** | **VB2** | **VC** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| **(μgRE)** | **(mg)** | **(mg)** | **(mg)** |
| 米饭 | 大米 | 125 | 434 | 9.2 | 1 | 96.5 | 0 | 0.14 | 0.06 | 0 | 16 | 2.9 | 2.12 |
| 百叶卷肉 | 百叶卷肉 | 65 | 240 | 10.7 | 20.9 | 2.2 | 10 | 0.12 | 0.09 | 0 | 81 | 1.8 | 1.41 |
| 鱼香肉丝 | 猪肉 | 30 | 201 | 5.7 | 14.2 | 12.1 | 129 | 0.12 | 0.08 | 20.12 | 94 | 1.3 | 1.21 |
| 土豆 | 45 |
| 胡萝卜 | 17 |
| 青椒 | 8 |
| 木耳炒蛋 | 木耳 | 50 | 71 | 4.5 | 4.3 | 2.7 | 60 | 0.04 | 0.1 | 0.5 | 72 | 3.3 | 0.99 |
| 鸡蛋 | 25 |
| 清炒黄瓜 | 黄瓜 | 120 | 40 | 1.4 | 2.2 | 3.2 | 18 | 0.02 | 0.04 | 10.8 | 90 | 0.6 | 0.96 |
| 青菜鸡蛋 | 鸡蛋 | 5 | 30 | 1.2 | 2.4 | 0.6 | 40 | 0.01 | 0.02 | 2.8 | 13 | 0.3 | 0.15 |
| 青菜 | 10 |
| 合计 | | | 1016 | 32.7 | 45 | 117.3 | 257 | 0.45 | 0.39 | 34.22 | 366 | 10.2 | 6.84 |

（5）星期五（11月10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)** | **碳水化合物(g)** | **VA** | **VB1** | **VB2** | **VC** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| **(μgRE)** | **(mg)** | **(mg)** | **(mg)** |
| 米饭 | 大米 | 125 | 434 | 9.2 | 1 | 96.5 | 0 | 0.14 | 0.06 | 0 | 16 | 2.9 | 2.12 |
| 红烧大排 | 大排 | 65 | 184 | 12.4 | 13.3 | 3.6 | 8 | 0.52 | 0.1 | 0 | 47 | 0.7 | 1.14 |
| 平菇鸡片 | 鸡片 | 30 | 71 | 7.4 | 3.6 | 2.2 | 6 | 0.04 | 0.1 | 2.8 | 75 | 0.7 | 0.59 |
| 平菇 | 70 |
| 粉丝鸡蛋 | 粉丝 | 50 | 209 | 4.1 | 2.3 | 42.4 | 58 | 0.04 | 0.08 | 0 | 92 | 3.8 | 0.63 |
| 鸡蛋 | 25 |
| 清炒毛菜 | 毛菜 | 120 | 39 | 3.6 | 2.2 | 0.9 | 166 | 0.05 | 0.11 | 28.8 | 135 | 2.5 | 0.41 |
| 雪菜蛋汤 | 雪菜 | 10 | 31 | 1.3 | 2.4 | 0.7 | 17 | 0.01 | 0.02 | 3.1 | 27 | 0.4 | 0.17 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 合计 | | | 968 | 38 | 24.8 | 146.3 | 255 | 0.8 | 0.47 | 34.7 | 392 | 11 | 5.06 |

（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)** | **碳水化合物(g)** | **VA**  **(μgRE)** | **VB1**  **(mg)** | **VB2**  **(mg)** | **VC**  **(mg)** | **钙**  **(mg)** | **铁**  **(mg)** | **锌**  **(mg)** |
| 星期一 | 974 | 39.7 | 37.9 | 116.8 | 29 | 0.34 | 0.3 | 39.55 | 310 | 6.1 | 6.68 |
| 星期二 | 960 | 33.5 | 39.4 | 116.1 | 1596 | 0.46 | 0.94 | 51.3 | 350 | 15.3 | 7.88 |
| 星期三 | 999 | 33 | 48.3 | 106.6 | 621 | 0.34 | 0.38 | 55.9 | 417 | 8.2 | 6 |
| 星期四 | 1016 | 32.7 | 45 | 117.3 | 257 | 0.45 | 0.39 | 34.22 | 366 | 10.2 | 6.84 |
| 星期五 | 968 | 38 | 24.8 | 146.3 | 255 | 0.8 | 0.47 | 34.7 | 392 | 11 | 5.06 |
| 平均摄入量 | 983.4 | 35.38 | 39.08 | 120.62 | 551.6 | 0.478 | 0.496 | 43.134 | 367 | 10.16 | 6.492 |
| 参考标准 | 960 | 30 | 29.6 | 143.2 | 280 | 0.48 | 0.48 | 36 | 400 | 6.4 | 7.2 |
| RNI% | 102.44% | 117.93% | 132.03% | 84.23% | 197.00% | 99.58% | 103.33% | 119.82% | 91.75% | 158.75% | 90.17% |

五、结论

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

二0一七年十月二十六日