**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）11.13-11.17一周菜单

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **大 荤** | **小 荤** | | **素 菜** | **汤** |
| **星期一** | 土豆煨肉 | 黄瓜炒蛋 | 肉末豆腐（红烧） | 大白菜 | 榨菜木耳蛋汤 |
| **星期二** | 红烧鸡腿 | 海带肉丝 | 西红柿炒蛋 | 毛白菜 | 青菜豆腐汤 |
| **星期三** | 糖醋小排 | 生瓜炒肉片 | 洋葱炒鸡蛋 | 青椒炒茄子 | 冬瓜虾米汤 |
| **星期四** | 马德里鸡排 | 粉丝炒蛋 | 红烧杏鲍菇肉片 | 三色黄豆芽 | 西红柿蛋汤 |
| **星期五** | 面筋塞肉 | 青椒香干肉丝 | 玉米粒炒蛋（配胡萝卜、青椒） | 大青菜 | 白菜粉丝汤 |

（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13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 |
| 土豆煨肉 | 猪肉 | 45 | 198 | 6.7 | 16.6 | 5.1 | 39 | 0.11 | 0.09 | 4.05 | 26 | 1 | 1.11 |
| 土豆 | 15 |
| 黄瓜炒蛋 | 黄瓜 | 50 | 58 | 3.5 | 3.9 | 2.1 | 75 | 0.03 | 0.07 | 4.5 | 54 | 0.6 | 0.45 |
| 鸡蛋 | 20 |
| 肉末豆腐 | 肉末 | 20 | 120 | 6.3 | 8.9 | 3.4 | 14 | 0.06 | 0.05 | 0 | 99 | 1.2 | 0.96 |
| 豆腐 | 40 |
| 大白菜 | 白菜 | 90 | 90 | 2.2 | 2.2 | 15.1 | 14 | 0.07 | 0.06 | 24.3 | 28 | 0.7 | 0.47 |
| 榨菜木耳蛋汤 | 榨菜 | 8 | 31 | 1.3 | 2.4 | 0.9 | 19 | 0.01 | 0.01 | 0.18 | 17 | 0.5 | 0.16 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 木耳 | 2 |
| 合计 | | | 844 | 27.4 | 34.8 | 103.8 | 161 | 0.39 | 0.33 | 33.03 | 237 | 6.3 | 4.85 |

（2）星期二（11月14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 |
| 红烧鸡腿 | 鸡腿 | 70 | 175 | 11.7 | 13.1 | 2.5 | 41 | 0.01 | 0.11 | 0 | 36 | 1.3 | 0.89 |
| 海带肉丝 | 海带 | 50 | 108 | 3.6 | 9.5 | 1.8 | 40 | 0.05 | 0.09 | 0 | 132 | 1.9 | 0.96 |
| 肉丝 | 20 |
| 西红柿炒蛋 | 西红柿 | 40 | 66 | 3.5 | 3.9 | 4.3 | 84 | 0.03 | 0.08 | 7.6 | 16 | 0.6 | 0.61 |
| 鸡蛋 | 20 |
| 毛白菜 | 毛白菜 | 90 | 36 | 1.8 | 2.3 | 1.7 | 262 | 0.02 | 0.09 | 25.2 | 82 | 1.7 | 0.7 |
| 青菜豆腐汤 | 青菜 | 7 | 29 | 1.1 | 2.3 | 0.7 | 20 | 0 | 0.01 | 1.96 | 20 | 0.3 | 0.17 |
| 豆腐 | 8 |
| 合计 | | | 761 | 29.1 | 31.9 | 88.2 | 447 | 0.22 | 0.43 | 34.76 | 299 | 8.1 | 5.03 |

（3）星期三（11月15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 |
| 糖醋小排 | 小排 | 60 | 198 | 10.6 | 15.9 | 3.1 | 33 | 0.18 | 0.11 | 0 | 51 | 1.1 | 2.22 |
| 生瓜炒肉片 | 生瓜 | 50 | 110 | 3.3 | 9.5 | 2.5 | 26 | 0.05 | 0.05 | 6 | 62 | 0.5 | 0.6 |
| 肉片 | 20 |
| 洋葱炒鸡蛋 | 鸡蛋 | 20 | 71 | 3.6 | 3.9 | 5.2 | 58 | 0.03 | 0.07 | 3.2 | 73 | 0.7 | 0.46 |
| 洋葱 | 40 |
| 青椒炒茄子 | 茄子 | 80 | 50 | 1.4 | 3.2 | 3.6 | 22 | 0.02 | 0.05 | 11.2 | 31 | 0.5 | 0.35 |
| 青椒 | 10 |
| 虾米冬瓜汤 | 虾米 | 5 | 26 | 1.3 | 2 | 0.6 | 4 | 0 | 0 | 1.8 | 23 | 0.1 | 0.15 |
| 冬瓜 | 10 |
| 合计 | | | 802 | 27.6 | 35.3 | 92.2 | 143 | 0.39 | 0.33 | 22.2 | 253 | 5.2 | 5.48 |

（4）星期四（11月16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 |
| 马德里鸡排 | 鸡排 | 65 | 116 | 13 | 6.2 | 1.9 | 30 | 0.05 | 0.09 | 0 | 33 | 0.4 | 0.58 |
| 粉丝炒蛋 | 粉丝 | 50 | 215 | 3.6 | 2.9 | 43.3 | 57 | 0.03 | 0.07 | 0 | 89 | 3.7 | 0.69 |
| 鸡蛋 | 20 |
| 红烧杏鲍菇肉片 | 杏鲍菇 | 40 | 69 | 5 | 3.6 | 4.8 | 21 | 0.1 | 0.09 | 0 | 68 | 0.6 | 0.87 |
| 肉片 | 20 |
| 三色黄豆芽 | 黄豆芽 | 80 | 49 | 4 | 3.3 | 0.7 | 28 | 0.04 | 0.08 | 10.4 | 76 | 0.6 | 0.66 |
| 青红椒 | 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 | | | 826 | 34.2 | 19.2 | 128.7 | 157 | 0.34 | 0.39 | 12.3 | 284 | 7.7 | 4.61 |

（5）星期五（11月17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 |
| 面筋塞肉 | 面筋  塞肉 | 65 | 242 | 6.4 | 22.5 | 3.4 | 23 | 0.08 | 0.05 | 0 | 26 | 0.7 | 0.57 |
| 青椒香干肉丝 | 肉丝 | 20 | 115 | 10.8 | 6.7 | 2.5 | 10 | 0.11 | 0.05 | 7.2 | 143 | 2.7 | 1.25 |
| 香干 | 40 |
| 青椒 | 10 |
| 玉米粒炒蛋 | 玉米粒 | 25 | 83 | 4.3 | 4.1 | 6.8 | 106 | 0.06 | 0.09 | 10.08 | 36 | 0.9 | 0.62 |
| 鸡蛋 | 20 |
| 青椒 | 7 |
| 胡萝卜 | 8 |
| 大青菜 | 大青菜 | 90 | 36 | 1.8 | 2.3 | 1.7 | 252 | 0.02 | 0.09 | 25.2 | 82 | 1.7 | 0.7 |
| 白菜粉丝汤 | 白菜 | 10 | 40 | 0.5 | 2 | 4.6 | 2 | 0 | 0.01 | 3.1 | 8 | 0.4 | 0.09 |
| 粉丝 | 5 |
| 合计 | | | 863 | 31.2 | 38.4 | 96.2 | 393 | 0.38 | 0.34 | 45.58 | 308 | 8.7 | 4.93 |

（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 | 844 | 27.4 | 34.8 | 103.8 | 161 | 0.39 | 0.33 | 33.03 | 237 | 6.3 | 4.85 |
| 星期二 | 761 | 29.1 | 31.9 | 88.2 | 447 | 0.22 | 0.43 | 34.76 | 299 | 8.1 | 5.03 |
| 星期三 | 802 | 27.6 | 35.3 | 92.2 | 143 | 0.39 | 0.33 | 22.2 | 253 | 5.2 | 5.48 |
| 星期四 | 826 | 34.2 | 19.2 | 128.7 | 157 | 0.34 | 0.39 | 12.3 | 284 | 7.7 | 4.61 |
| 星期五 | 863 | 31.2 | 38.4 | 96.2 | 393 | 0.38 | 0.34 | 45.58 | 308 | 8.7 | 4.93 |
| 平均摄入量 | 819.2 | 29.9 | 31.92 | 101.82 | 260.2 | 0.344 | 0.364 | 29.574 | 276.2 | 7.2 | 4.98 |
| 参考标准 | 760 | 26 | 23.2 | 112 | 280 | 0.36 | 0.4 | 32 | 320 | 4.8 | 5.4 |
| RNI% | 107.79% | 115.00% | 137.59% | 90.91% | 92.93% | 95.56% | 91.00% | 92.42% | 86.31% | 150.00% | 92.22% |

1. 根据不同年龄段对营养需求量的不同，以4-6年级每日带量食谱如下：

（1）星期一（11月13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 |
| 土豆煨肉 | 猪肉 | 50 | 218 | 7.4 | 18.5 | 5.2 | 10 | 0.12 | 0.11 | 4.05 | 36 | 1.1 | 1.31 |
| 土豆 | 15 |
| 黄瓜炒蛋 | 黄瓜 | 70 | 75 | 5 | 4.7 | 2.8 | 80 | 0.04 | 0.1 | 6.3 | 75 | 0.9 | 0.76 |
| 鸡蛋 | 30 |
| 肉末豆腐 | 肉末 | 25 | 148 | 7.8 | 11.1 | 3.9 | 4 | 0.08 | 0.07 | 0 | 116 | 1.4 | 1.43 |
| 豆腐 | 50 |
| 大白菜 | 白菜 | 120 | 113 | 2.8 | 2.2 | 30.1 | 6 | 0.11 | 0.07 | 32.4 | 61 | 1 | 0.88 |
| 榨菜木耳蛋汤 | 榨菜 | 8 | 31 | 1.3 | 2.4 | 0.9 | 19 | 0.01 | 0.01 | 0.18 | 17 | 0.5 | 0.16 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 木耳 | 2 |
| 合计 | | | 1019 | 33.5 | 39.9 | 139.4 | 119 | 0.5 | 0.42 | 42.93 | 321 | 7.8 | 6.66 |

（2）星期二（11月14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 |
| 红烧鸡腿 | 鸡腿 | 70 | 175 | 11.7 | 13.1 | 2.5 | 31 | 0.01 | 0.11 | 0 | 36 | 1.3 | 0.89 |
| 海带肉丝 | 海带 | 70 | 216 | 4 | 21.3 | 6.8 | 39 | 0.05 | 0.1 | 0 | 192 | 2.6 | 1.3 |
| 肉丝 | 30 |
| 西红柿炒蛋 | 西红柿 | 50 | 89 | 4.2 | 5.8 | 4.8 | 104 | 0.04 | 0.09 | 9.5 | 30 | 0.7 | 0.89 |
| 鸡蛋 | 25 |
| 毛白菜 | 毛白菜 | 120 | 55 | 2.2 | 3.9 | 7.2 | 336 | 0.02 | 0.13 | 33.6 | 119 | 2.3 | 1.07 |
| 青菜豆腐汤 | 青菜 | 7 | 29 | 1.1 | 2.3 | 0.7 | 20 | 0 | 0.01 | 1.96 | 20 | 0.3 | 0.17 |
| 豆腐 | 8 |
| 合计 | | | 998 | 32.4 | 47.4 | 118.5 | 530 | 0.26 | 0.5 | 45.06 | 413 | 10.1 | 6.44 |

（3）星期三（11月15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 |
| 糖醋小排 | 小排 | 65 | 212 | 11.5 | 17 | 3.2 | 3 | 0.2 | 0.13 | 0 | 55 | 1.2 | 2.78 |
| 生瓜炒肉片 | 生瓜 | 70 | 152 | 4.8 | 13.2 | 8.4 | 7 | 0.09 | 0.07 | 8.4 | 67 | 0.8 | 0.93 |
| 肉片 | 30 |
| 洋葱炒鸡蛋 | 鸡蛋 | 25 | 82 | 4.4 | 4.3 | 11.1 | 60 | 0.04 | 0.08 | 4 | 78 | 0.9 | 0.75 |
| 洋葱 | 50 |
| 青椒炒茄子 | 茄子 | 105 | 58 | 1.7 | 3.2 | 4.7 | 17 | 0.02 | 0.06 | 16.05 | 35 | 0.6 | 0.52 |
| 青椒 | 15 |
| 虾米冬瓜汤 | 虾米 | 5 | 26 | 1.3 | 2 | 0.6 | 4 | 0 | 0 | 1.8 | 23 | 0.1 | 0.15 |
| 冬瓜 | 10 |
| 合计 | | | 964 | 32.9 | 40.7 | 124.5 | 91 | 0.49 | 0.4 | 30.25 | 274 | 6.5 | 7.25 |

（4）星期四（11月16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 |
| 马德里鸡排 | 鸡排 | 65 | 116 | 13 | 6.2 | 1.9 | 10 | 0.05 | 0.09 | 0 | 33 | 0.4 | 0.58 |
| 粉丝炒蛋 | 粉丝 | 70 | 297 | 5.1 | 3.7 | 60 | 70 | 0.06 | 0.1 | 0 | 91 | 5.2 | 0.95 |
| 鸡蛋 | 30 |
| 红烧杏鲍菇肉片 | 杏鲍菇 | 50 | 81 | 6.2 | 4.1 | 10.8 | 1 | 0.13 | 0.12 | 0 | 70 | 0.7 | 1.02 |
| 肉片 | 25 |
| 三色黄豆芽 | 黄豆芽 | 105 | 59 | 5.1 | 3.7 | 5.9 | 11 | 0.05 | 0.09 | 15 | 85 | 0.7 | 0.86 |
| 青红椒 | 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 | | | 1017 | 39.8 | 21.1 | 175.9 | 113 | 0.44 | 0.47 | 16.9 | 300 | 10 | 5.64 |

（5）星期五（11月17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 |
| 面筋塞肉 | 面筋 塞肉 | 65 | 242 | 6.4 | 22.5 | 3.4 | 23 | 0.08 | 0.05 | 0 | 26 | 0.7 | 0.57 |
| 青椒香干肉丝 | 肉丝 | 30 | 155 | 15.3 | 8.7 | 5.5 | 15 | 0.17 | 0.07 | 10.8 | 169 | 3.7 | 1.97 |
| 香干 | 55 |
| 青椒 | 15 |
| 玉米粒炒蛋 | 玉米粒 | 32 | 99 | 5.2 | 4.6 | 13.5 | 132 | 0.08 | 0.13 | 12.18 | 49 | 1.1 | 1 |
| 鸡蛋 | 25 |
| 青椒 | 8 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 大青菜 | 大青菜 | 120 | 41 | 2.2 | 2.4 | 5.2 | 336 | 0.02 | 0.13 | 33.6 | 109 | 2.3 | 1.15 |
| 白菜粉丝汤 | 白菜 | 10 | 40 | 0.5 | 2 | 4.6 | 2 | 0 | 0.01 | 3.1 | 8 | 0.4 | 0.09 |
| 粉丝 | 5 |
| 合计 | | | 1011 | 38.8 | 41.2 | 128.7 | 508 | 0.49 | 0.45 | 59.68 | 377 | 11.1 | 6.9 |

（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 | 1019 | 33.5 | 39.9 | 139.4 | 119 | 0.5 | 0.42 | 42.93 | 321 | 7.8 | 6.66 |
| 星期二 | 998 | 32.4 | 47.4 | 118.5 | 530 | 0.26 | 0.5 | 45.06 | 413 | 10.1 | 6.44 |
| 星期三 | 964 | 32.9 | 40.7 | 124.5 | 91 | 0.49 | 0.4 | 30.25 | 274 | 6.5 | 7.25 |
| 星期四 | 1017 | 39.8 | 21.1 | 175.9 | 113 | 0.44 | 0.47 | 16.9 | 300 | 10 | 5.64 |
| 星期五 | 1011 | 38.8 | 41.2 | 128.7 | 508 | 0.49 | 0.45 | 59.68 | 377 | 11.1 | 6.9 |
| 平均摄入量 | 1001.8 | 35.48 | 38.06 | 137.4 | 272.2 | 0.436 | 0.448 | 38.964 | 337 | 9.1 | 6.578 |
| 参考标准 | 960 | 30 | 29.6 | 143.2 | 280 | 0.48 | 0.48 | 36 | 400 | 6.4 | 7.2 |
| RNI% | 104.35% | 118.27% | 128.58% | 95.95% | 97.21% | 90.83% | 93.33% | 108.23% | 84.25% | 142.19% | 91.36% |

（三）11.20-11.24一周菜单

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **大 荤** | **小 荤** | | **素 菜** | **汤** |
| **星期一** | 红烧大排 | 虾米冬瓜 | 西芹炒肉丝 | 咖喱土豆丁 | 紫菜蛋汤 |
| **星期二** | 萝卜煨肉 | 黄瓜炒蛋 | 红烧肉糜豆腐 | 三色黄豆芽 | 冬瓜海带汤 |
| **星期三** | 清蒸蛋饺 | 宫爆鸡丁 | 咖喱花菜肉丝 | 香菇青菜 | 土豆蛋汤 |
| **星期四** | 香酥鱼块 | 西红柿炒蛋 | 黄豆芽炒肉丝 | 干锅包菜 | 鸭血粉丝汤 |
| **星期五** | 葱爆鸭胗肝 | 鱼香肉丝 | 生瓜炒鸡片 | 炒三丝（青椒、胡萝卜、红干） | 榨菜蛋汤 |

（四）11.20-11.24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)** | **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 | 75 | 245 | 14.8 | 17.4 | 7.3 | 39 | 0.61 | 0.11 | 0 | 30 | 0.9 | 1.43 |
| 虾米冬瓜 | 虾米 | 20 | 43 | 4.1 | 2.2 | 6.7 | 37 | 0.02 | 0.02 | 9 | 102 | 0.5 | 0.49 |
| 冬瓜 | 50 |
| 西芹炒肉丝 | 肉丝 | 20 | 105 | 3.2 | 9.4 | 6.7 | 26 | 0.04 | 0.04 | 1.6 | 56 | 0.4 | 0.49 |
| 西芹 | 40 |
| 咖喱土豆丁 | 土豆 | 90 | 37 | 1.8 | 2.1 | 2.5 | 28 | 0.04 | 0.05 | 27.9 | 76 | 0.6 | 0.38 |
| 紫菜蛋汤 | 紫菜 | 10 | 53 | 3.8 | 2.5 | 2.6 | 35 | 0.04 | 0.11 | 0.2 | 30 | 5.6 | 0.35 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 合计 | | | 830 | 35.1 | 34.4 | 103 | 165 | 0.86 | 0.38 | 38.7 | 307 | 10.3 | 4.84 |

（2）星期二（11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)** | **碳水化合物(g)** | **VA** | **VB1** | **VB2** | **VC** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| **(μgRE)** | **(mg)** | **(mg)** | **(mg)** |
| 米饭 | 米饭 | 100 | 347 | 7.4 | 0.8 | 77.2 | 0 | 0.11 | 0.05 | 0 | 13 | 2.3 | 1.7 |
| 萝卜煨肉 | 白萝卜 | 15 | 193 | 6.5 | 16.6 | 14.2 | 38 | 0.1 | 0.12 | 3.15 | 50 | 1 | 0.99 |
| 猪肉 | 45 |
| 黄瓜炒蛋 | 黄瓜 | 50 | 58 | 3.5 | 3.9 | 2.1 | 75 | 0.03 | 0.05 | 4.5 | 54 | 0.6 | 0.35 |
| 鸡蛋 | 20 |
| 红烧肉糜豆腐 | 肉糜 | 20 | 138 | 6.3 | 10.9 | 3.4 | 14 | 0.06 | 0.08 | 0 | 99 | 1.2 | 0.9 |
| 豆腐 | 40 |
| 三色黄豆芽 | 黄豆芽 | 80 | 49 | 4 | 3.3 | 0.7 | 28 | 0.04 | 0.08 | 10.4 | 76 | 0.6 | 0.36 |
| 青红椒 | 10 |
| 冬瓜海带汤 | 冬瓜 | 8 | 23 | 0.5 | 2 | 0.6 | 5 | 0 | 0.01 | 1.44 | 20 | 0.2 | 0.1 |
| 海带 | 7 |
| 合计 | | | 808 | 28.2 | 37.5 | 98.2 | 160 | 0.34 | 0.39 | 19.49 | 312 | 5.9 | 4.4 |

（3）星期三（11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)** | **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 |
| 清蒸蛋饺 | 蛋饺 | 65 | 234 | 9 | 21.3 | 1.9 | 33 | 0.13 | 0.12 | 0 | 40 | 1.1 | 1.24 |
| 宫保鸡丁 | 鸡丁 | 20 | 88 | 5.2 | 3.1 | 14.3 | 84 | 0.04 | 0.05 | 12.1 | 49 | 0.6 | 0.32 |
| 土豆 | 40 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 咖喱花菜肉丝 | 花菜 | 40 | 110 | 3.8 | 9.5 | 7.2 | 46 | 0.05 | 0.06 | 24.4 | 61 | 0.7 | 0.6 |
| 肉丝 | 20 |
| 香菇青菜 | 香菇 | 10 | 38 | 1.8 | 2.2 | 1.8 | 224 | 0.02 | 0.08 | 22.5 | 103 | 1.5 | 0.52 |
| 青菜 | 80 |
| 土豆蛋汤 | 土豆 | 10 | 36 | 1.3 | 2.4 | 2 | 12 | 0.02 | 0.01 | 2.7 | 5 | 0.2 | 0.14 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 合计 | | | 853 | 28.5 | 39.3 | 104.4 | 399 | 0.37 | 0.37 | 61.7 | 271 | 6.4 | 4.52 |

1. 星期四（11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)** | **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 |
| 香酥鱼块 | 鱼块 | 70 | 153 | 12.6 | 9.7 | 4.2 | 58 | 0.04 | 0.09 | 0 | 61 | 0.8 | 0.8 |
| 西红柿炒蛋 | 鸡蛋 | 20 | 60 | 3.6 | 3.9 | 4.3 | 84 | 0.03 | 0.08 | 9.5 | 16 | 0.6 | 0.33 |
| 西红柿 | 50 |
| 黄豆芽炒肉丝 | 肉丝 | 20 | 113 | 4.8 | 10 | 7.8 | 75 | 0.06 | 0.09 | 1.6 | 84 | 0.5 | 0.6 |
| 黄豆芽 | 40 |
| 干锅包菜 | 包菜 | 90 | 48 | 1.9 | 2.2 | 5.1 | 60 | 0.03 | 0.07 | 36 | 96 | 0.6 | 0.28 |
| 鸭血粉丝汤 | 鸭血 | 5 | 61 | 1.3 | 2 | 9.4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 2.2 | 0.14 |
| 粉丝 | 10 |
| 合计 | | | 782 | 31.6 | 28.6 | 108 | 277 | 0.27 | 0.38 | 47.1 | 275 | 7 | 3.85 |

（5）星期五（11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)** | **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 |
| 葱爆鸭肫肝 | 鸭肫 | 60 | 104 | 12.9 | 4.5 | 2.7 | 72 | 0.03 | 0.07 | 0.3 | 19 | 2.6 | 2.5 |
| 葱 | 10 |
| 鱼香肉丝 | 肉丝 | 20 | 143 | 4 | 9.5 | 15.1 | 63 | 0.07 | 0.08 | 15.05 | 29 | 0.8 | 0.63 |
| 土豆 | 40 |
| 胡萝卜 | 5 |
| 青椒 | 5 |
| 生瓜炒鸡片 | 生瓜 | 40 | 56 | 4.5 | 3.1 | 7.2 | 14 | 0.02 | 0.05 | 4.8 | 30 | 0.3 | 0.18 |
| 鸡片 | 20 |
| 炒三丝 | 胡萝卜 | 20 | 122 | 10.2 | 6.7 | 4.8 | 158 | 0.03 | 0.06 | 9.8 | 187 | 3.7 | 1.06 |
| 香干 | 60 |
| 青椒 | 10 |
| 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 | | | 803 | 40.3 | 27 | 107.8 | 327 | 0.27 | 0.33 | 30.15 | 298 | 10.2 | 6.23 |

（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 | 830 | 35.1 | 34.4 | 103 | 165 | 0.86 | 0.38 | 38.7 | 307 | 10.3 | 4.84 |
| 星期二 | 808 | 28.2 | 37.5 | 98.2 | 160 | 0.34 | 0.39 | 19.49 | 312 | 5.9 | 4.4 |
| 星期三 | 853 | 28.5 | 39.3 | 104.4 | 399 | 0.37 | 0.37 | 61.7 | 271 | 6.4 | 4.52 |
| 星期四 | 782 | 31.6 | 28.6 | 108.9 | 277 | 0.27 | 0.38 | 47.1 | 275 | 7 | 3.85 |
| 星期五 | 803 | 40.3 | 27 | 107.8 | 327 | 0.27 | 0.33 | 30.15 | 298 | 10.2 | 6.23 |
| 平均摄入量 | 815.2 | 32.74 | 33.36 | 104.46 | 265.6 | 0.422 | 0.37 | 39.428 | 292.6 | 7.96 | 4.768 |
| 参考标准 | 760 | 26 | 23.2 | 112 | 280 | 0.36 | 0.4 | 32 | 320 | 4.8 | 5.4 |
| RNI% | 107.26% | 125.92% | 143.79% | 93.27% | 94.86% | 117.22% | 92.50% | 123.21% | 91.44% | 165.83% | 88.30% |

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)** | **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 | 75 | 245 | 14.8 | 17.4 | 7.3 | 39 | 0.61 | 0.11 | 0 | 30 | 0.9 | 1.43 |
| 虾米冬瓜 | 虾米 | 30 | 53 | 5.9 | 2.2 | 7.2 | 25 | 0.03 | 0.04 | 12.6 | 155 | 0.7 | 1.1 |
| 冬瓜 | 70 |
| 西芹炒肉丝 | 肉丝 | 25 | 126 | 4 | 11.3 | 7 | 6 | 0.07 | 0.07 | 2 | 70 | 0.5 | 0.91 |
| 西芹 | 50 |
| 咖喱土豆丁 | 土豆 | 120 | 52 | 2.2 | 3.1 | 3.2 | 24 | 0.05 | 0.08 | 37.2 | 91 | 0.8 | 0.81 |
| 紫菜蛋汤 | 紫菜 | 10 | 53 | 3.8 | 2.5 | 2.6 | 35 | 0.04 | 0.11 | 0.2 | 30 | 5.6 | 0.35 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 合计 | | | 963 | 39.9 | 37.5 | 123.8 | 129 | 0.94 | 0.47 | 52 | 392 | 11.4 | 6.72 |

（2）星期二（11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)** | **碳水化合物(g)** | **VA** | **VB1** | **VB2** | **VC** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| **(μgRE)** | **(mg)** | **(mg)** | **(mg)** |
| 米饭 | 米饭 | 125 | 434 | 9.2 | 1 | 96.5 | 0 | 0.14 | 0.06 | 0 | 16 | 2.9 | 2.12 |
| 萝卜煨肉 | 白萝卜 | 15 | 213 | 7.2 | 18.5 | 29.3 | 39 | 0.11 | 0.1 | 3.15 | 40 | 1.1 | 1.13 |
| 猪肉 | 50 |
| 黄瓜炒蛋 | 黄瓜 | 70 | 75 | 5 | 4.7 | 2.8 | 80 | 0.04 | 0.1 | 6.3 | 75 | 0.9 | 0.76 |
| 鸡蛋 | 30 |
| 红烧肉糜豆腐 | 肉糜 | 25 | 166 | 7.8 | 13.1 | 3.9 | 4 | 0.08 | 0.07 | 0 | 116 | 1.4 | 1.43 |
| 豆腐 | 50 |
| 三色黄豆芽 | 黄豆芽 | 105 | 59 | 5.1 | 3.7 | 5.9 | 11 | 0.05 | 0.09 | 15 | 85 | 0.7 | 0.86 |
| 青红椒 | 15 |
| 冬瓜海带汤 | 冬瓜 | 8 | 23 | 0.5 | 2 | 0.6 | 5 | 0 | 0.01 | 1.44 | 20 | 0.2 | 0.1 |
| 海带 | 7 |
| 合计 | | | 970 | 34.8 | 43 | 139 | 139 | 0.42 | 0.43 | 25.89 | 352 | 7.2 | 6.4 |

（3）星期三（11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)** | **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 |
| 清蒸蛋饺 | 蛋饺 | 65 | 234 | 9 | 21.3 | 1.9 | 33 | 0.13 | 0.12 | 0 | 40 | 1.1 | 1.24 |
| 宫保鸡丁 | 鸡丁 | 30 | 114 | 7.4 | 3.6 | 17.5 | 101 | 0.07 | 0.09 | 16.8 | 62 | 0.8 | 0.73 |
| 土豆 | 55 |
| 胡萝卜 | 15 |
| 咖喱花菜肉丝 | 花菜 | 50 | 133 | 4.8 | 11.3 | 7.6 | 56 | 0.07 | 0.1 | 30.5 | 85 | 1 | 1.05 |
| 肉丝 | 25 |
| 香菇青菜 | 香菇 | 15 | 43 | 2.3 | 2.3 | 2.3 | 254 | 0.02 | 0.13 | 29.55 | 115 | 2 | 1.08 |
| 青菜 | 105 |
| 土豆蛋汤 | 土豆 | 10 | 36 | 1.3 | 2.4 | 2 | 12 | 0.02 | 0.01 | 2.7 | 5 | 0.2 | 0.14 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 合计 | | | 994 | 34 | 41.9 | 127.8 | 456 | 0.45 | 0.51 | 79.55 | 323 | 8 | 6.36 |

1. 星期四（11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)** | **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 |
| 香酥鱼块 | 鱼块 | 70 | 153 | 12.6 | 9.7 | 4.2 | 58 | 0.04 | 0.09 | 0 | 61 | 0.8 | 0.8 |
| 西红柿炒蛋 | 鸡蛋 | 30 | 92 | 5 | 6.2 | 4.8 | 104 | 0.05 | 0.09 | 13.3 | 30 | 0.9 | 0.89 |
| 西红柿 | 70 |
| 黄豆芽炒肉丝 | 肉丝 | 25 | 151 | 5.9 | 13.7 | 8.8 | 85 | 0.09 | 0.1 | 2 | 118 | 0.7 | 1.27 |
| 黄豆芽 | 50 |
| 干锅包菜 | 包菜 | 120 | 69 | 2.3 | 3.7 | 6.5 | 74 | 0.04 | 0.14 | 48 | 105 | 0.8 | 0.86 |
| 鸭血粉丝汤 | 鸭血 | 5 | 61 | 1.3 | 2 | 9.4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 2.2 | 0.14 |
| 粉丝 | 10 |
| 合计 | | | 960 | 36.3 | 36.3 | 130.2 | 321 | 0.36 | 0.48 | 63.3 | 335 | 8.3 | 6.08 |

（5）星期五（11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)** | **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 |
| 葱爆鸭肫肝 | 鸭肫 | 65 | 116 | 14 | 5.2 | 3.2 | 77 | 0.04 | 0.07 | 0.3 | 25 | 2.8 | 2.72 |
| 葱 | 10 |
| 鱼香肉丝 | 肉丝 | 30 | 195 | 5.7 | 13.2 | 18 | 65 | 0.11 | 0.09 | 21.52 | 45 | 1.2 | 0.91 |
| 土豆 | 55 |
| 胡萝卜 | 7 |
| 青椒 | 8 |
| 生瓜炒鸡片 | 生瓜 | 50 | 64 | 5.5 | 3.3 | 7.6 | 16 | 0.03 | 0.05 | 6 | 47 | 0.3 | 0.22 |
| 鸡片 | 25 |
| 炒三丝 | 胡萝卜 | 25 | 157 | 13.3 | 8.3 | 6.2 | 173 | 0.04 | 0.07 | 14.05 | 265 | 4.9 | 1.4 |
| 香干 | 80 |
| 青椒 | 15 |
| 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 | | | 997 | 49 | 33.4 | 132.3 | 351 | 0.37 | 0.36 | 42.07 | 418 | 12.6 | 7.53 |

（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 | 39.9 | 37.5 | 123.8 | 129 | 0.94 | 0.47 | 52 | 392 | 11.4 | 6.72 |
| 星期二 | 970 | 34.8 | 43 | 139 | 139 | 0.42 | 0.43 | 25.89 | 352 | 7.2 | 6.4 |
| 星期三 | 994 | 34 | 41.9 | 127.8 | 456 | 0.45 | 0.51 | 79.55 | 323 | 8 | 6.36 |
| 星期四 | 960 | 36.3 | 36.3 | 130.2 | 321 | 0.36 | 0.48 | 63.3 | 335 | 8.3 | 6.08 |
| 星期五 | 997 | 49 | 33.4 | 132.3 | 351 | 0.37 | 0.36 | 42.07 | 418 | 12.6 | 7.53 |
| 平均摄入量 | 976.8 | 38.8 | 38.42 | 130.62 | 279.2 | 0.508 | 0.45 | 52.562 | 364 | 9.5 | 6.618 |
| 参考标准 | 960 | 30 | 29.6 | 143.2 | 280 | 0.48 | 0.48 | 36 | 400 | 6.4 | 7.2 |
| RNI% | 101.75% | 129.33% | 129.80% | 91.22% | 99.71% | 105.83% | 93.75% | 146.01% | 91.00% | 148.44% | 91.92% |

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

二0一七年十一月九日