**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）11.27-12.1一周菜单

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **大 荤** | **小 荤** | | **素 菜** | **汤** |
| **星期一** | 土豆煨肉 | 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） | 咖喱花菜鸡片 | 肉糜豆腐 | 韭菜绿豆芽 | 紫菜蛋汤 |
| **星期四** | 咕咾肉 | 杏鲍菇炒蛋 | 海带肉丝 | 糖醋包菜 | 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 |

（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27日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周一 午餐 | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **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 | 216 | 6.7 | 18.6 | 7 | 9 | 0.11 | 0.09 | 4.05 | 56 | 0.9 | 1.14 |
| 土豆 | 15 |
| 生瓜炒蛋 | 鸡蛋 | 20 | 60 | 3.4 | 3.9 | 5.6 | 49 | 0.03 | 0.07 | 6 | 72 | 0.6 | 0.41 |
| 生瓜 | 50 |
| 宫保鸡丁 | 鸡丁 | 20 | 82 | 5.2 | 3.1 | 9.1 | 39 | 0.04 | 0.06 | 10.1 | 58 | 0.6 | 0.49 |
| 土豆 | 35 |
| 胡萝卜 | 5 |
| 大白菜 | 大白菜 | 90 | 37 | 1.8 | 2.1 | 6.5 | 18 | 0.04 | 0.06 | 27.9 | 46 | 0.6 | 0.48 |
| 冬瓜海带汤 | 冬瓜 | 7 | 23 | 0.5 | 2 | 0.6 | 5 | 0 | 0.01 | 1.26 | 21 | 0.3 | 0.09 |
| 海带 | 8 |
| 合计 | | | 765 | 25 | 30.5 | 106 | 120 | 0.33 | 0.34 | 49.31 | 266 | 5.3 | 4.31 |

（2）星期二（11月28日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周二 午餐 | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **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 |
| 椒盐鸭翅 | 鸭翅 | 70 | 141 | 12 | 8.3 | 4.7 | 10 | 0.01 | 0.11 | 0 | 35 | 1.5 | 0.59 |
| 鱼香肉丝 | 肉丝 | 20 | 142 | 4.1 | 9.5 | 12.7 | 40 | 0.08 | 0.07 | 12.8 | 69 | 0.9 | 0.74 |
| 土豆 | 45 |
| 胡萝卜 | 5 |
| 西红柿炒蛋 | 鸡蛋 | 20 | 58 | 3.5 | 3.9 | 5.3 | 84 | 0.03 | 0.09 | 7.6 | 46 | 0.6 | 0.61 |
| 西红柿 | 40 |
| 青菜 | 青菜 | 90 | 36 | 1.8 | 2.3 | 4.7 | 252 | 0.02 | 0.08 | 25.2 | 92 | 1.7 | 0.6 |
| 豆腐汤 | 豆腐 | 15 | 42 | 1.6 | 3.6 | 0.9 | 0 | 0.01 | 0 | 0 | 26 | 0.3 | 0.22 |
| 合计 | | | 766 | 30.4 | 28.4 | 105.5 | 386 | 0.26 | 0.4 | 45.6 | 281 | 7.3 | 4.46 |

（3）星期三（11月29日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周三 午餐 | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **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 | 265 | 9.1 | 24.1 | 3 | 12 | 0.14 | 0.1 | 0 | 36 | 1.1 | 1.35 |
| 咖喱花菜鸡片 | 花菜 | 50 | 61 | 5.4 | 3.1 | 5.5 | 5 | 0.02 | 0.07 | 30.5 | 54 | 0.7 | 0.63 |
| 鸡片 | 20 |
| 肉糜豆腐 | 肉糜 | 20 | 67 | 7.6 | 3.1 | 4.9 | 1 | 0.11 | 0.03 | 0 | 88 | 1.1 | 0.9 |
| 豆腐 | 40 |
| 韭菜绿豆芽 | 韭菜 | 10 | 34 | 2 | 2.1 | 5.6 | 26 | 0.02 | 0.03 | 5.6 | 76 | 0.4 | 0.44 |
| 绿豆芽 | 80 |
| 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 | | | 827 | 35.3 | 35.7 | 98.8 | 79 | 0.44 | 0.39 | 36.3 | 297 | 11.2 | 5.37 |

（4）星期四（11月30日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周四 午餐 | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **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 | 里脊 | 60 | 261 | 8.5 | 24.2 | 3.3 | 11 | 0.13 | 0.1 | 0 | 27 | 1.1 | 1.34 |
| 杏鲍菇炒蛋 | 鸡蛋 | 20 | 66 | 3.8 | 3.9 | 7.1 | 47 | 0.03 | 0.12 | 0 | 38 | 0.6 | 0.66 |
| 杏鲍菇 | 50 |
| 海带肉丝 | 海带 | 40 | 58 | 4.8 | 3.6 | 4.2 | 22 | 0.1 | 0.06 | 0 | 98 | 1.6 | 0.96 |
| 肉丝 | 20 |
| 糖醋包菜 | 包菜 | 90 | 53 | 2 | 2.2 | 9.9 | 11 | 0.03 | 0.03 | 36 | 57 | 0.8 | 0.46 |
| 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 | | | 816 | 27.8 | 37.1 | 102.5 | 111 | 0.41 | 0.38 | 36.2 | 253 | 6.9 | 5.28 |

（5）星期五（12月1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 |
| 黄焖上腿肉 | 上腿肉 | 60 | 135 | 10.1 | 9.8 | 3.4 | 26 | 0.01 | 0.08 | 0 | 36 | 1 | 0.82 |
| 百叶肉丝 | 肉丝 | 20 | 183 | 16.6 | 11.6 | 5.6 | 3 | 0.11 | 0.07 | 0 | 158 | 3.5 | 1.86 |
| 百叶 | 50 |
| 黄瓜炒蛋 | 鸡蛋 | 20 | 56 | 3.4 | 3.9 | 4.9 | 53 | 0.03 | 0.09 | 3.6 | 52 | 0.6 | 0.43 |
| 黄瓜 | 40 |
| 大蒜胡萝卜 | 胡萝卜 | 80 | 66 | 1.7 | 2.2 | 11.3 | 550 | 0.06 | 0.03 | 11.1 | 68 | 0.9 | 0.48 |
| 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 | | | 817 | 40.4 | 30.7 | 103.2 | 653 | 0.33 | 0.33 | 16.6 | 332 | 8.4 | 5.4 |

（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 | 765 | 25 | 30.5 | 106 | 120 | 0.33 | 0.34 | 49.31 | 266 | 5.3 | 4.31 |
| 星期二 | 766 | 30.4 | 28.4 | 106.5 | 386 | 0.26 | 0.4 | 45.6 | 281 | 7.3 | 4.46 |
| 星期三 | 827 | 35.3 | 35.7 | 98.8 | 79 | 0.44 | 0.39 | 36.3 | 297 | 11.2 | 5.37 |
| 星期四 | 816 | 27.8 | 37.1 | 102.5 | 111 | 0.41 | 0.38 | 36.2 | 253 | 6.9 | 5.28 |
| 星期五 | 817 | 40.4 | 30.7 | 103.2 | 653 | 0.33 | 0.33 | 16.6 | 332 | 8.4 | 5.4 |
| 平均摄入量 | 798.2 | 31.78 | 32.48 | 103.4 | 269.8 | 0.354 | 0.368 | 36.802 | 285.8 | 7.82 | 4.964 |
| 参考标准 | 760 | 26 | 23.2 | 112 | 280 | 0.36 | 0.4 | 32 | 320 | 4.8 | 5.4 |
| RNI% | 105.03% | 122.23% | 140.00% | 92.32% | 96.36% | 98.33% | 92.00% | 115.01% | 89.31% | 162.92% | 91.93% |

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27日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周一 午餐 | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **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 | 250 | 7.4 | 22 | 9.1 | 10 | 0.12 | 0.1 | 4.05 | 66 | 1 | 1.46 |
| 土豆 | 15 |
| 生瓜炒蛋 | 鸡蛋 | 30 | 91 | 4.8 | 6.2 | 10.5 | 72 | 0.04 | 0.09 | 8.4 | 82 | 0.9 | 0.66 |
| 生瓜 | 70 |
| 宫保鸡丁 | 鸡丁 | 25 | 108 | 6.2 | 4.8 | 12.4 | 54 | 0.05 | 0.07 | 12.25 | 68 | 0.6 | 0.68 |
| 土豆 | 42 |
| 胡萝卜 | 7 |
| 大白菜 | 大白菜 | 120 | 57 | 2.2 | 3.6 | 9.2 | 24 | 0.05 | 0.08 | 37.2 | 61 | 0.8 | 0.72 |
| 冬瓜海带汤 | 冬瓜 | 7 | 23 | 0.5 | 2 | 0.6 | 5 | 0 | 0.01 | 1.26 | 21 | 0.3 | 0.09 |
| 海带 | 8 |
| 合计 | | | 963 | 30.3 | 39.6 | 138.3 | 165 | 0.4 | 0.41 | 63.16 | 314 | 6.5 | 5.73 |

（2）星期二（11月28日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周二 午餐 | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **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 |
| 椒盐鸭翅 | 鸭翅 | 70 | 141 | 12 | 8.3 | 4.7 | 10 | 0.01 | 0.11 | 0 | 35 | 1.5 | 0.59 |
| 鱼香肉丝 | 肉丝 | 30 | 212 | 5.8 | 14.7 | 17.9 | 77 | 0.12 | 0.07 | 17.5 | 82 | 1.3 | 1.14 |
| 土豆 | 60 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 西红柿炒蛋 | 鸡蛋 | 25 | 76 | 4.2 | 5.3 | 11.8 | 104 | 0.04 | 0.1 | 9.5 | 60 | 0.7 | 0.9 |
| 西红柿 | 50 |
| 青菜 | 青菜 | 120 | 59 | 2.2 | 4.4 | 9.2 | 336 | 0.02 | 0.14 | 33.6 | 129 | 2.3 | 0.98 |
| 豆腐汤 | 豆腐 | 15 | 42 | 1.6 | 3.6 | 0.9 | 0 | 0.01 | 0 | 0 | 26 | 0.3 | 0.22 |
| 合计 | | | 964 | 35 | 37.3 | 141 | 527 | 0.34 | 0.48 | 60.6 | 348 | 9 | 5.95 |

（3）星期三（11月29日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周三 午餐 | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **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 | 265 | 9.1 | 24.1 | 3 | 12 | 0.14 | 0.1 | 0 | 36 | 1.1 | 1.35 |
| 咖喱花菜鸡片 | 花菜 | 70 | 79 | 7.7 | 3.6 | 10.5 | 9 | 0.04 | 0.11 | 42.7 | 68 | 1 | 0.96 |
| 鸡片 | 30 |
| 肉糜豆腐 | 肉糜 | 25 | 83 | 9.4 | 3.9 | 9.4 | 1 | 0.14 | 0.06 | 0 | 95 | 1.3 | 1.23 |
| 豆腐 | 50 |
| 韭菜绿豆芽 | 韭菜 | 15 | 48 | 2.6 | 3.2 | 8.2 | 37 | 0.02 | 0.05 | 7.8 | 82 | 0.5 | 0.72 |
| 绿豆芽 | 105 |
| 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 | | | 962 | 41.8 | 38.3 | 130.2 | 94 | 0.52 | 0.49 | 50.7 | 327 | 12.4 | 6.73 |

（4）星期四（11月30日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周四 午餐 | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **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 | 里脊 | 65 | 281 | 9.2 | 26.1 | 5.5 | 12 | 0.14 | 0.11 | 0 | 47 | 1.1 | 1.64 |
| 杏鲍菇炒蛋 | 鸡蛋 | 30 | 86 | 5.3 | 4.7 | 11.9 | 70 | 0.05 | 0.19 | 0 | 67 | 0.9 | 0.84 |
| 杏鲍菇 | 70 |
| 海带肉丝 | 海带 | 50 | 68 | 6 | 4.1 | 8.5 | 27 | 0.13 | 0.09 | 0 | 163 | 2 | 1.24 |
| 肉丝 | 25 |
| 糖醋包菜 | 包菜 | 120 | 60 | 2.4 | 2.2 | 12 | 14 | 0.04 | 0.04 | 48 | 92 | 1 | 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 | | | 960 | 33.4 | 40.5 | 135.2 | 143 | 0.51 | 0.51 | 48.2 | 405 | 8.4 | 6.73 |

（5）星期五（12月1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 |
| 黄焖上腿肉 | 鸡腿 | 65 | 144 | 10.9 | 10.4 | 6.4 | 29 | 0.01 | 0.1 | 0 | 41 | 1.1 | 0.98 |
| 百叶肉丝 | 肉丝 | 30 | 306 | 21.6 | 22.4 | 9.2 | 7 | 0.14 | 0.09 | 0 | 217 | 4.9 | 2.56 |
| 百叶 | 70 |
| 黄瓜炒蛋 | 鸡蛋 | 25 | 79 | 4.1 | 5.8 | 8.2 | 66 | 0.04 | 0.1 | 4.5 | 62 | 0.7 | 0.73 |
| 黄瓜 | 50 |
| 大蒜胡萝卜 | 胡萝卜 | 108 | 84 | 2.3 | 2.2 | 16.9 | 743 | 0.08 | 0.05 | 15.09 | 73 | 1.3 | 0.79 |
| 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 | | | 1077 | 49.3 | 44.2 | 138 | 866 | 0.42 | 0.41 | 21.49 | 414 | 11 | 7.29 |

（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 | 30.3 | 39.6 | 138.3 | 165 | 0.4 | 0.41 | 63.16 | 314 | 6.5 | 5.73 |
| 星期二 | 964 | 35 | 37.3 | 141 | 527 | 0.34 | 0.48 | 60.6 | 348 | 9 | 5.95 |
| 星期三 | 962 | 41.8 | 38.3 | 130.2 | 94 | 0.52 | 0.49 | 50.7 | 327 | 12.4 | 6.73 |
| 星期四 | 960 | 33.4 | 40.5 | 135.2 | 143 | 0.51 | 0.51 | 48.2 | 405 | 8.4 | 6.73 |
| 星期五 | 1077 | 49.3 | 44.2 | 138 | 866 | 0.42 | 0.41 | 21.49 | 414 | 11 | 7.29 |
| 平均摄入量 | 985.2 | 37.96 | 39.98 | 136.54 | 359 | 0.438 | 0.46 | 48.83 | 361.6 | 9.46 | 6.486 |
| 参考标准 | 960 | 30 | 29.6 | 143.2 | 280 | 0.48 | 0.48 | 36 | 400 | 6.4 | 7.2 |
| RNI% | 102.63% | 126.53% | 135.07% | 95.35% | 128.21% | 91.25% | 95.83% | 135.64% | 90.40% | 147.81% | 90.08% |

（三）12.4-12.8一周菜单

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **大 荤** | **小 荤** | | **素 菜** | **汤** |
| **星期一** | 糖醋小排 | 番茄炒蛋 | 玉米鸡丁 | 油面筋白菜 | 冬瓜海带汤 |
| **星期二** | 牛肉丸 | 洋葱炒猪肝 | 肉末豆腐 | 韭菜绿豆芽 | 紫菜蛋汤 |
| **星期三** | 红烧鸡腿 | 鱼香肉丝 | 黄瓜炒蛋 | 青菜香菇 | 雪菜豆腐 |
| **星期四** | 鹌鹑蛋烧肉 | 木耳炒蛋 | 肉糜粉皮 | 手撕包菜 | 青菜蛋汤 |
| **星期五** | 扬州炒饭 | 椒盐排条 | 肉末萝卜 | 青椒土豆丝 | 西红柿蛋汤 |

（四）12.4-12.8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（12月4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 |
| 糖醋小排 | 猪小排 | 60 | 194 | 10.6 | 15.9 | 2 | 3 | 0.18 | 0.1 | 0 | 41 | 1 | 2.11 |
| 番茄炒蛋 | 鸡蛋 | 20 | 60 | 3.6 | 3.9 | 2.7 | 93 | 0.03 | 0.06 | 9.5 | 57 | 0.6 | 0.33 |
| 番茄 | 50 |
| 玉米鸡丁 | 玉米 | 35 | 89 | 5.8 | 3.4 | 8.2 | 37 | 0.07 | 0.07 | 6.25 | 74 | 0.6 | 0.47 |
| 鸡丁 | 20 |
| 胡萝卜 | 5 |
| 油面筋白菜 | 白菜 | 80 | 84 | 4.3 | 4.6 | 6.1 | 16 | 0.03 | 0.05 | 24.8 | 74 | 0.8 | 0.57 |
| 油面筋 | 10 |
| 冬瓜海带汤 | 冬瓜 | 7 | 23 | 0.5 | 2 | 0.6 | 5 | 0 | 0.01 | 1.26 | 21 | 0.3 | 0.09 |
| 海带 | 8 |
| 合计 | | | 797 | 32.2 | 30.6 | 96.8 | 154 | 0.42 | 0.34 | 41.81 | 280 | 5.6 | 5.27 |

（2）星期二（12月5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 |
| 牛肉丸 | 牛肉丸 | 65 | 163 | 15 | 5.9 | 12.3 | 5 | 0.07 | 0.1 | 0 | 41 | 2.6 | 3.37 |
| 洋葱炒猪肝 | 猪肝 | 30 | 81 | 6.7 | 3.2 | 6.1 | 1493 | 0.07 | 0.63 | 9.2 | 74 | 7.1 | 1.87 |
| 洋葱 | 40 |
| 肉末豆腐 | 肉末 | 20 | 133 | 6.2 | 10.9 | 2.3 | 4 | 0.06 | 0.04 | 0 | 98 | 1.1 | 0.89 |
| 豆腐 | 40 |
| 韭菜绿豆芽 | 韭菜 | 10 | 34 | 2 | 2.1 | 1.6 | 26 | 0.02 | 0.03 | 5.6 | 76 | 0.4 | 0.24 |
| 绿豆芽 | 80 |
| 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 | | | 811 | 41.1 | 25.4 | 102.1 | 1563 | 0.37 | 0.96 | 15 | 332 | 19.1 | 8.42 |

（3）星期三（12月6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 |
| 红烧鸡腿 | 鸡腿 | 65 | 148 | 10.9 | 10.4 | 2.5 | 29 | 0.01 | 0.09 | 0 | 66 | 1.2 | 0.79 |
| 鱼香肉丝 | 肉丝 | 20 | 142 | 4.1 | 9.5 | 9.7 | 40 | 0.08 | 0.05 | 12.8 | 79 | 0.9 | 0.64 |
| 土豆 | 45 |
| 胡萝卜 | 5 |
| 黄瓜炒蛋 | 鸡蛋 | 20 | 56 | 3.4 | 3.9 | 1.9 | 53 | 0.03 | 0.06 | 3.6 | 52 | 0.6 | 0.33 |
| 黄瓜 | 40 |
| 香菇青菜 | 青菜 | 80 | 38 | 1.8 | 2.2 | 1.8 | 224 | 0.02 | 0.08 | 22.5 | 83 | 1.5 | 0.52 |
| 香菇 | 10 |
| 雪菜豆腐汤 | 豆腐 | 10 | 30 | 1.3 | 2.4 | 0.9 | 3 | 0 | 0.01 | 1.55 | 29 | 0.4 | 0.18 |
| 雪菜 | 5 |
| 合计 | | | 761 | 28.9 | 29.2 | 94 | 349 | 0.25 | 0.34 | 40.45 | 322 | 6.9 | 4.16 |

1. 星期四（12月7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 |
| 鹌鹑蛋烧肉 | 猪肉 | 45 | 228 | 8.3 | 20.3 | 2.8 | 59 | 0.12 | 0.14 | 0 | 42 | 1.3 | 1.22 |
| 鹌鹑蛋 | 15 |
| 木耳炒蛋 | 鸡蛋 | 20 | 63 | 3.8 | 3.9 | 2.7 | 54 | 0.02 | 0.07 | 7.6 | 97 | 2.7 | 0.49 |
| 木耳 | 40 |
| 青椒 | 10 |
| 肉糜粉皮 | 肉糜 | 20 | 114 | 3.2 | 8.2 | 6.5 | 2 | 0.08 | 0.03 | 0 | 44 | 0.5 | 0.59 |
| 粉皮 | 40 |
| 手撕包菜 | 包菜 | 90 | 48 | 1.9 | 2.2 | 4.6 | 11 | 0.03 | 0.03 | 36 | 76 | 0.6 | 0.28 |
| 青菜蛋汤 | 青菜 | 10 | 30 | 1.2 | 2.4 | 0.6 | 40 | 0.01 | 0.02 | 2.8 | 13 | 0.3 | 0.15 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 合计 | | | 830 | 25.8 | 37.8 | 94.4 | 166 | 0.37 | 0.34 | 46.4 | 285 | 7.7 | 4.43 |

（5）星期五（12月8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)** |
| 扬州炒饭 | 大米 | 125 | 589 | 16.9 | 13.2 | 99.8 | 141 | 0.23 | 0.15 | 2.2 | 141 | 4.1 | 2.96 |
| 鸡蛋 | 30 |
| 想吃 | 15 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 黄瓜[胡瓜] | 10 |
| 椒盐排条 | 排条 | 60 | 101 | 12 | 5 | 1.8 | 10 | 0.04 | 0.08 | 0 | 43 | 0.4 | 0.35 |
| 肉末萝卜 | 肉末 | 20 | 61 | 4.8 | 3.6 | 2 | 2 | 0.1 | 0.03 | 8.4 | 36 | 0.5 | 0.62 |
| 萝卜 | 40 |
| 青椒土豆丝 | 土豆 | 80 | 85 | 2.1 | 2.2 | 13.9 | 10 | 0.06 | 0.03 | 28.8 | 28 | 0.7 | 0.36 |
| 青椒 | 10 |
| 西红柿蛋汤 | 鸡蛋 | 5 | 30 | 1.2 | 2.4 | 0.8 | 21 | 0.01 | 0.01 | 1.9 | 5 | 0.1 | 0.11 |
| 西红柿 | 10 |
| 合计 | | | 866 | 37 | 26.4 | 118.3 | 184 | 0.44 | 0.3 | 41.3 | 253 | 5.8 | 4.4 |

（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 | 797 | 32.2 | 30.6 | 96.8 | 154 | 0.42 | 0.34 | 41.81 | 280 | 5.6 | 5.27 |
| 星期二 | 811 | 41.1 | 25.4 | 102.1 | 1563 | 0.37 | 0.96 | 15 | 332 | 19.1 | 8.42 |
| 星期三 | 761 | 28.9 | 29.2 | 94 | 349 | 0.25 | 0.34 | 40.45 | 322 | 6.9 | 4.16 |
| 星期四 | 830 | 25.8 | 37.8 | 94.4 | 166 | 0.37 | 0.34 | 46.4 | 285 | 7.7 | 4.43 |
| 星期五 | 866 | 37 | 26.4 | 118.3 | 184 | 0.44 | 0.3 | 41.3 | 253 | 5.8 | 4.4 |
| 平均摄入量 | 813 | 33 | 29.88 | 101.12 | 483.2 | 0.37 | 0.456 | 36.992 | 294.4 | 9.02 | 5.336 |
| 参考标准 | 760 | 26 | 23.2 | 112 | 280 | 0.36 | 0.4 | 32 | 320 | 4.8 | 5.4 |
| RNI% | 106.97% | 126.92% | 128.79% | 90.29% | 172.57% | 102.78% | 114.00% | 115.60% | 92.00% | 187.92% | 98.81% |

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（12月4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 |
| 糖醋小排 | 猪小排 | 65 | 208 | 11.5 | 17 | 3.1 | 3 | 0.2 | 0.1 | 0 | 52 | 1.1 | 2.27 |
| 番茄炒蛋 | 鸡蛋 | 30 | 87 | 5 | 5.7 | 8.5 | 134 | 0.05 | 0.1 | 13.3 | 75 | 0.9 | 0.47 |
| 番茄 | 70 |
| 玉米鸡丁 | 玉米 | 42 | 104 | 7 | 3.7 | 11.8 | 52 | 0.09 | 0.08 | 7.63 | 104 | 0.7 | 0.57 |
| 鸡丁 | 25 |
| 胡萝卜 | 7 |
| 油面筋白菜 | 白菜 | 105 | 114 | 6 | 5.9 | 10.7 | 21 | 0.04 | 0.06 | 32.55 | 87 | 1.1 | 0.78 |
| 油面筋 | 15 |
| 冬瓜海带汤 | 冬瓜 | 7 | 23 | 0.5 | 2 | 0.6 | 5 | 0 | 0.01 | 1.26 | 21 | 0.3 | 0.09 |
| 海带 | 8 |
| 合计 | | | 970 | 39.2 | 35.3 | 131.2 | 215 | 0.52 | 0.41 | 54.74 | 355 | 7 | 6.3 |

（2）星期二（12月5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 |
| 牛肉丸 | 牛肉丸 | 65 | 163 | 15 | 5.9 | 12.3 | 5 | 0.07 | 0.1 | 0 | 41 | 2.6 | 3.37 |
| 洋葱炒猪肝 | 猪肝 | 42 | 103 | 9.2 | 3.6 | 10.1 | 2090 | 0.11 | 0.89 | 12.96 | 99 | 9.9 | 2.61 |
| 洋葱 | 57 |
| 肉末豆腐 | 肉末 | 25 | 161 | 7.7 | 13.1 | 5.8 | 4 | 0.08 | 0.05 | 0 | 115 | 1.3 | 1.12 |
| 豆腐 | 50 |
| 韭菜绿豆芽 | 韭菜 | 15 | 53 | 2.6 | 3.7 | 7.2 | 37 | 0.02 | 0.03 | 7.8 | 112 | 0.5 | 0.33 |
| 绿豆芽 | 105 |
| 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 | | | 967 | 47.5 | 29.8 | 134.5 | 2171 | 0.46 | 1.24 | 20.96 | 413 | 22.8 | 9.9 |

（3）星期三（12月6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 |
| 红烧鸡腿 | 鸡腿 | 65 | 148 | 10.9 | 10.4 | 2.5 | 29 | 0.01 | 0.09 | 0 | 66 | 1.2 | 0.79 |
| 鱼香肉丝 | 肉丝 | 30 | 212 | 5.8 | 14.7 | 13.9 | 77 | 0.12 | 0.07 | 17.5 | 82 | 1.3 | 0.94 |
| 土豆 | 60 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 黄瓜炒蛋 | 鸡蛋 | 25 | 79 | 4.1 | 5.8 | 7.2 | 66 | 0.04 | 0.08 | 4.5 | 87 | 0.7 | 0.43 |
| 黄瓜 | 50 |
| 香菇青菜 | 青菜 | 105 | 57 | 2.3 | 3.8 | 7.3 | 294 | 0.02 | 0.1 | 29.55 | 125 | 2 | 0.7 |
| 香菇 | 15 |
| 雪菜豆腐汤 | 豆腐 | 10 | 30 | 1.3 | 2.4 | 0.9 | 3 | 0 | 0.01 | 1.55 | 29 | 0.4 | 0.18 |
| 雪菜 | 5 |
| 合计 | | | 960 | 33.6 | 38.1 | 128.3 | 469 | 0.33 | 0.41 | 53.1 | 405 | 8.5 | 5.16 |

1. 星期四（12月7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 |
| 鹌鹑蛋烧肉 | 猪肉 | 50 | 248 | 9 | 22.2 | 4.9 | 60 | 0.13 | 0.15 | 0 | 52 | 1.4 | 1.32 |
| 鹌鹑蛋 | 15 |
| 木耳炒蛋 | 鸡蛋 | 30 | 83 | 5.3 | 4.7 | 7.6 | 81 | 0.04 | 0.11 | 11.35 | 129 | 3.7 | 0.69 |
| 木耳 | 55 |
| 青椒 | 15 |
| 肉糜粉皮 | 肉糜 | 25 | 151 | 3.8 | 11.3 | 10.1 | 4 | 0.07 | 0.05 | 0 | 75 | 0.6 | 0.7 |
| 粉皮 | 50 |
| 手撕包菜 | 包菜 | 120 | 55 | 2.3 | 2.2 | 7.7 | 14 | 0.04 | 0.04 | 48 | 81 | 0.8 | 0.35 |
| 青菜蛋汤 | 青菜 | 10 | 30 | 1.2 | 2.4 | 0.6 | 40 | 0.01 | 0.02 | 2.8 | 13 | 0.3 | 0.15 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 合计 | | | 1001 | 30.8 | 43.8 | 127.4 | 199 | 0.43 | 0.43 | 62.15 | 366 | 9.7 | 5.33 |

（5）星期五（12月8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)** |
| 扬州炒饭 | 大米 | 150 | 692 | 19.9 | 14.6 | 119.6 | 167 | 0.28 | 0.18 | 2.64 | 150 | 4.8 | 3.52 |
| 鸡蛋 | 35 |
| 想吃 | 17 |
| 胡萝卜 | 12 |
| 黄瓜 | 12 |
| 椒盐排条 | 排条 | 60 | 101 | 12 | 5 | 1.8 | 10 | 0.04 | 0.08 | 0 | 43 | 0.4 | 0.35 |
| 肉末萝卜 | 肉末 | 25 | 72 | 5.9 | 4.1 | 2.5 | 3 | 0.13 | 0.04 | 10.5 | 61 | 0.6 | 0.76 |
| 萝卜 | 50 |
| 青椒土豆丝 | 土豆 | 105 | 106 | 2.6 | 2.2 | 18.2 | 14 | 0.08 | 0.04 | 39.15 | 51 | 0.9 | 0.46 |
| 青椒 | 15 |
| 西红柿蛋汤 | 鸡蛋 | 5 | 30 | 1.2 | 2.4 | 0.8 | 21 | 0.01 | 0.01 | 1.9 | 5 | 0.1 | 0.11 |
| 西红柿 | 10 |
| 合计 | | | 1001 | 41.6 | 28.3 | 142.9 | 215 | 0.54 | 0.35 | 54.19 | 310 | 6.8 | 5.2 |

（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 | 970 | 39.2 | 35.3 | 131.2 | 215 | 0.52 | 0.41 | 54.74 | 355 | 7 | 6.3 |
| 星期二 | 967 | 47.5 | 29.8 | 134.5 | 2171 | 0.46 | 1.24 | 20.96 | 413 | 22.8 | 9.9 |
| 星期三 | 960 | 33.6 | 38.1 | 128.3 | 469 | 0.33 | 0.41 | 53.1 | 405 | 8.5 | 5.16 |
| 星期四 | 1001 | 30.8 | 43.8 | 127.4 | 199 | 0.43 | 0.43 | 62.15 | 366 | 9.7 | 5.33 |
| 星期五 | 1001 | 41.6 | 28.3 | 142.9 | 215 | 0.54 | 0.35 | 54.19 | 310 | 6.8 | 5.2 |
| 平均摄入量 | 979.8 | 38.54 | 35.06 | 132.86 | 653.8 | 0.456 | 0.568 | 49.028 | 369.8 | 10.96 | 6.378 |
| 参考标准 | 960 | 30 | 29.6 | 143.2 | 280 | 0.48 | 0.48 | 36 | 400 | 6.4 | 7.2 |
| RNI% | 102.06% | 128.47% | 118.45% | 92.78% | 233.50% | 95.00% | 118.33% | 136.19% | 92.45% | 171.25% | 88.58% |

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

二0一七年十一月二十三日