**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）12.25-12.29一周菜单

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **大 荤** | **小 荤** | | **素 菜** | **汤** |
| **星期一** | 清蒸蛋饺 | 宫保鸡丁 | 青椒香干肉丝 | 香菇青菜 | 番茄蛋汤 |
| **星期二** | 萝卜煨肉 | 黄瓜炒蛋 | 红烧肉糜豆腐 | 大白菜 | 冬瓜海带汤 |
| **星期三** | 椒盐龙利鱼 | 百叶鸡丝 | 青椒土豆肉丝 | 毛白菜 | 紫菜蛋汤 |
| **星期四** | 红烧狮子头 | 西红柿炒蛋 | 黄豆芽炒肉丝 | 干锅包菜 | 鸭血粉丝汤 |
| **星期五** | 咖喱鸡块 | 鱼香肉丝 | 生瓜炒蛋 | 肉汁素鸡 | 榨菜蛋汤 |

（二）每日午餐营养分析

1、根据不同年龄段对营养需求量的不同，以1-3年级每日带量食谱如下：

（1）星期一（12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)** | **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 | 60 | 215 | 8.3 | 19.4 | 1.8 | 62 | 0.12 | 0.13 | 0 | 50 | 1 | 1.24 |
| 宫保鸡丁 | 鸡丁 | 20 | 86 | 5.1 | 3.2 | 9 | 176 | 0.04 | 0.07 | 10 | 23 | 0.7 | 0.31 |
| 土豆 | 25 |
| 胡萝卜 | 25 |
| 青椒香干肉丝 | 肉丝 | 20 | 100 | 9.2 | 5.9 | 2.1 | 9 | 0.1 | 0.05 | 7.2 | 103 | 2.1 | 1 |
| 青椒 | 10 |
| 香干 | 30 |
| 香菇青菜 | 青菜 | 80 | 38 | 1.8 | 2.2 | 1.8 | 224 | 0.02 | 0.08 | 22.5 | 73 | 1.5 | 0.52 |
| 香菇 | 10 |
| 番茄蛋汤 | 番茄 | 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 | | | 816 | 33 | 33.9 | 92.7 | 492 | 0.4 | 0.39 | 41.6 | 267 | 7.7 | 4.88 |

（2）星期二（12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)** | **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 |
| 萝卜煨肉 | 猪肉 | 45 | 211 | 6.5 | 18.6 | 9.2 | 8 | 0.1 | 0.09 | 3.15 | 20 | 1 | 1.03 |
| 白萝卜 | 15 |
| 黄瓜炒蛋 | 鸡蛋 | 20 | 58 | 3.5 | 3.9 | 7.1 | 55 | 0.03 | 0.08 | 4.5 | 44 | 0.6 | 0.35 |
| 黄瓜 | 50 |
| 红烧肉糜豆腐 | 肉糜 | 20 | 142 | 6.3 | 10.9 | 4.4 | 4 | 0.06 | 0.06 | 0 | 89 | 1.2 | 0.9 |
| 豆腐 | 40 |
| 大白菜 | 大白菜 | 90 | 37 | 1.8 | 2.1 | 2.5 | 18 | 0.04 | 0.05 | 27.9 | 56 | 0.6 | 0.38 |
| 冬瓜海带汤 | 冬瓜 | 8 | 23 | 0.5 | 2 | 0.6 | 1 | 0 | 0.01 | 1.44 | 6 | 0.1 | 0.06 |
| 海带 | 7 |
| 合计 | | | 818 | 26 | 38.3 | 101 | 86 | 0.34 | 0.34 | 36.99 | 228 | 5.8 | 4.42 |

（3）星期三（12月27）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 |
| 椒盐龙利鱼 | 龙利鱼 | 65 | 116 | 11.4 | 7.1 | 1.4 | 7 | 0 | 0.05 | 0 | 40 | 1.1 | 2.18 |
| 百叶鸡丝 | 鸡丝 | 20 | 157 | 14.2 | 9.4 | 8.4 | 74 | 0.03 | 0.07 | 1.3 | 150 | 2.8 | 1.17 |
| 百叶 | 40 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 青椒土豆肉丝 | 肉丝 | 20 | 128 | 3.8 | 9.5 | 11.8 | 9 | 0.07 | 0.06 | 13.05 | 26 | 0.6 | 0.59 |
| 土豆 | 35 |
| 青椒 | 5 |
| 毛白菜 | 毛白菜 | 90 | 36 | 1.8 | 2.3 | 1.7 | 252 | 0.02 | 0.1 | 25.2 | 102 | 1.7 | 0.5 |
| 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 | | | 837 | 42.4 | 31.6 | 103.1 | 377 | 0.27 | 0.44 | 39.75 | 361 | 14.1 | 6.49 |

（4）星期四（12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)** | **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 | 60 | 254 | 9 | 22.6 | 3.5 | 23 | 0.14 | 0.11 | 0 | 28 | 1.2 | 1.3 |
| 西红柿炒蛋 | 鸡蛋 | 20 | 60 | 3.6 | 3.9 | 7.7 | 93 | 0.03 | 0.08 | 9.5 | 37 | 0.6 | 0.33 |
| 西红柿 | 50 |
| 黄豆芽炒肉丝 | 肉丝 | 20 | 65 | 6.2 | 4.2 | 5.4 | 2 | 0.11 | 0.07 | 1.6 | 44 | 0.5 | 0.65 |
| 黄豆芽 | 40 |
| 干锅包菜 | 包菜 | 90 | 48 | 1.9 | 2.2 | 4.6 | 11 | 0.03 | 0.05 | 36 | 66 | 0.6 | 0.28 |
| 鸭血粉丝汤 | 鸭血 | 7 | 56 | 1.5 | 2 | 7.8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 2.6 | 0.1 |
| 粉丝 | 8 |
| 合计 | | | 830 | 29.6 | 35.7 | 106.2 | 129 | 0.42 | 0.36 | 47.1 | 191 | 7.8 | 4.36 |

（5）星期五（12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)** | **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 |
| 咖喱鸡块 | 鸡块 | 60 | 130 | 12 | 8.6 | 1.1 | 29 | 0.03 | 0.05 | 0 | 6 | 0.8 | 0.7 |
| 鱼香肉丝 | 肉丝 | 20 | 142 | 3.9 | 9.5 | 15 | 109 | 0.08 | 0.06 | 11.4 | 21 | 0.9 | 0.63 |
| 土豆 | 35 |
| 胡萝卜 | 15 |
| 生瓜炒蛋 | 鸡蛋 | 20 | 58 | 3.3 | 3.9 | 7.3 | 48 | 0.03 | 0.07 | 4.8 | 30 | 0.6 | 0.3 |
| 生瓜 | 40 |
| 肉汁素鸡 | 素鸡 | 100 | 220 | 16.9 | 14.5 | 4.7 | 10 | 0.02 | 0.05 | 0 | 321 | 5.4 | 1.79 |
| 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 | | | 928 | 44.8 | 39.7 | 106.1 | 216 | 0.28 | 0.3 | 16.4 | 411 | 10.5 | 5.28 |

（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 | 816 | 33 | 33.9 | 102.7 | 462 | 0.4 | 0.39 | 41.6 | 267 | 7.7 | 4.78 |
| 星期二 | 818 | 26 | 38.3 | 101 | 86 | 0.34 | 0.34 | 36.99 | 228 | 5.8 | 4.42 |
| 星期三 | 837 | 42.4 | 31.6 | 103.1 | 377 | 0.27 | 0.44 | 39.75 | 361 | 14.1 | 6.49 |
| 星期四 | 830 | 29.6 | 35.7 | 106.2 | 129 | 0.42 | 0.36 | 47.1 | 191 | 7.8 | 4.36 |
| 星期五 | 928 | 44.8 | 39.7 | 106.1 | 216 | 0.28 | 0.3 | 16.4 | 411 | 10.5 | 5.28 |
| 平均摄入量 | 845.8 | 35.16 | 35.84 | 103.82 | 254 | 0.342 | 0.366 | 36.368 | 291.6 | 9.18 | 5.066 |
| 参考标准 | 760 | 26 | 23.2 | 112 | 280 | 0.36 | 0.4 | 32 | 320 | 4.8 | 5.4 |
| RNI% | 111.29% | 135.23% | 154.48% | 92.70% | 90.71% | 95.00% | 91.50% | 113.65% | 91.13% | 191.25% | 93.81% |

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)** | **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 | 60 | 215 | 8.3 | 19.4 | 1.8 | 32 | 0.12 | 0.13 | 0 | 50 | 1 | 1.14 |
| 宫保鸡丁 | 鸡丁 | 30 | 120 | 7.3 | 4.7 | 16.8 | 248 | 0.06 | 0.08 | 14 | 52 | 1 | 0.63 |
| 土豆 | 35 |
| 胡萝卜 | 35 |
| 青椒香干肉丝 | 肉丝 | 25 | 115 | 9.9 | 7.2 | 9.2 | 10 | 0.13 | 0.06 | 8.64 | 134 | 2.1 | 1.29 |
| 青椒 | 12 |
| 香干 | 28 |
| 香菇青菜 | 青菜 | 105 | 52 | 2.3 | 3.3 | 10.3 | 294 | 0.02 | 0.1 | 29.55 | 95 | 2 | 0.89 |
| 香菇 | 15 |
| 番茄蛋汤 | 番茄 | 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 | | | 966 | 38.2 | 38 | 135.4 | 605 | 0.48 | 0.44 | 54.09 | 352 | 9.1 | 6.18 |

（2）星期二（12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)** | **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 |
| 萝卜煨肉 | 猪肉 | 50 | 231 | 7.2 | 20.5 | 9.3 | 9 | 0.11 | 0.1 | 3.15 | 40 | 1.1 | 1.13 |
| 白萝卜 | 15 |
| 黄瓜炒蛋 | 鸡蛋 | 30 | 75 | 5 | 4.7 | 7.8 | 80 | 0.04 | 0.1 | 6.3 | 75 | 0.9 | 0.7 |
| 黄瓜 | 70 |
| 红烧肉糜豆腐 | 肉糜 | 25 | 170 | 7.8 | 13.1 | 9.9 | 4 | 0.08 | 0.07 | 0 | 116 | 1.4 | 1.33 |
| 豆腐 | 50 |
| 大白菜 | 大白菜 | 120 | 43 | 2.2 | 2.1 | 8.2 | 24 | 0.05 | 0.08 | 37.2 | 91 | 0.8 | 0.7 |
| 冬瓜海带汤 | 冬瓜 | 8 | 23 | 0.5 | 2 | 0.6 | 1 | 0 | 0.01 | 1.44 | 6 | 0.1 | 0.06 |
| 海带 | 7 |
| 合计 | | | 976 | 31.9 | 43.4 | 132.3 | 118 | 0.42 | 0.42 | 48.09 | 344 | 7.2 | 6.04 |

（3）星期三（12月27）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 |
| 椒盐龙利鱼 | 龙利鱼 | 65 | 116 | 11.4 | 7.1 | 1.4 | 7 | 0 | 0.05 | 0 | 40 | 1.1 | 2.18 |
| 百叶鸡丝 | 鸡丝 | 30 | 211 | 19.8 | 12.3 | 13.8 | 111 | 0.05 | 0.09 | 1.95 | 179 | 3.8 | 1.61 |
| 百叶 | 55 |
| 胡萝卜 | 15 |
| 青椒土豆肉丝 | 肉丝 | 25 | 154 | 4.6 | 11.3 | 14.1 | 11 | 0.09 | 0.08 | 17.1 | 37 | 0.8 | 0.84 |
| 土豆 | 42 |
| 青椒 | 8 |
| 毛白菜 | 毛白菜 | 120 | 41 | 2.2 | 2.4 | 7.2 | 336 | 0.02 | 0.13 | 33.6 | 129 | 2.3 | 0.75 |
| 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 | | | 1009 | 51 | 36.6 | 135.6 | 500 | 0.34 | 0.52 | 52.85 | 431 | 16.5 | 7.85 |

（4）星期四（12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)** | **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 | 60 | 254 | 9 | 22.6 | 3.5 | 23 | 0.14 | 0.11 | 0 | 28 | 1.2 | 1.3 |
| 西红柿炒蛋 | 鸡蛋 | 30 | 78 | 5 | 4.7 | 8.5 | 134 | 0.05 | 0.12 | 13.3 | 65 | 0.9 | 0.66 |
| 西红柿 | 70 |
| 黄豆芽炒肉丝 | 肉丝 | 25 | 76 | 7.6 | 4.8 | 7.5 | 2 | 0.15 | 0.09 | 2 | 78 | 0.7 | 0.99 |
| 黄豆芽 | 50 |
| 干锅包菜 | 包菜 | 120 | 64 | 2.3 | 3.2 | 13.7 | 14 | 0.04 | 0.06 | 48 | 91 | 0.8 | 0.76 |
| 鸭血粉丝汤 | 鸭血 | 7 | 56 | 1.5 | 2 | 7.8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 2.6 | 0.1 |
| 粉丝 | 8 |
| 合计 | | | 962 | 34.6 | 38.3 | 137.5 | 173 | 0.52 | 0.44 | 63.3 | 281 | 9.1 | 5.93 |

（5）星期五（12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)** | **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 |
| 咖喱鸡块 | 鸡块 | 65 | 139 | 12.9 | 9.1 | 1.1 | 31 | 0.03 | 0.08 | 0 | 7 | 0.9 | 0.86 |
| 鱼香肉丝 | 肉丝 | 30 | 194 | 5.7 | 13.2 | 22.9 | 145 | 0.12 | 0.09 | 16.1 | 14 | 1.3 | 1.01 |
| 土豆 | 50 |
| 胡萝卜 | 20 |
| 生瓜炒蛋 | 鸡蛋 | 25 | 67 | 4 | 4.3 | 12.7 | 60 | 0.04 | 0.09 | 6 | 25 | 0.7 | 0.67 |
| 生瓜 | 50 |
| 肉汁素鸡 | 素鸡 | 100 | 220 | 16.9 | 14.5 | 4.7 | 10 | 0.02 | 0.05 | 0 | 321 | 5.4 | 1.79 |
| 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 | | | 1085 | 50 | 44.5 | 138.7 | 266 | 0.36 | 0.39 | 22.3 | 403 | 11.7 | 6.61 |

、（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 | 966 | 38.2 | 38 | 135.4 | 605 | 0.48 | 0.44 | 54.09 | 352 | 9.1 | 6.18 |
| 星期二 | 976 | 31.9 | 43.4 | 132.3 | 118 | 0.42 | 0.42 | 48.09 | 344 | 7.2 | 6.04 |
| 星期三 | 1009 | 51 | 36.6 | 135.6 | 500 | 0.34 | 0.52 | 52.85 | 431 | 16.5 | 7.85 |
| 星期四 | 962 | 34.6 | 38.3 | 137.5 | 173 | 0.52 | 0.44 | 63.3 | 281 | 9.1 | 5.93 |
| 星期五 | 1085 | 50 | 44.5 | 138.7 | 266 | 0.36 | 0.39 | 22.3 | 403 | 11.7 | 6.61 |
| 平均摄入量 | 999.6 | 41.14 | 40.16 | 135.9 | 332.4 | 0.424 | 0.442 | 48.126 | 362.2 | 10.72 | 6.522 |
| 参考标准 | 960 | 30 | 29.6 | 143.2 | 280 | 0.48 | 0.48 | 36 | 400 | 6.4 | 7.2 |
| RNI% | 104.13% | 137.13% | 135.68% | 94.90% | 118.71% | 88.33% | 92.08% | 133.68% | 90.55% | 167.50% | 90.58% |

（三）1.2-1.3一周菜单

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **大 荤** | **小 荤** | | **素 菜** | **汤** |
| **星期二** | 烩三鲜（鹌鹑蛋、肉皮、牛肉丸、木耳） | 土豆鸡丁 | 白菜肉片 | 三色豆芽 | 紫菜蛋汤 |
| **星期三** | 清蒸鸡腿 | 番茄炒蛋 | 花菜炒肉丝 | 香菇炒青菜 | 鸭血粉丝汤 |
| **星期四** | 红烧排骨 | 肉末萝卜 | 银鱼炖蛋 | 清炒菠菜 | 三鲜豆腐汤 |
| **星期五** | 土豆煨肉 | 肉末茄子 | 青椒香干炒蛋 | 麻辣包菜 | 冬瓜虾米汤 |

（四）1.2-1.5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）星期二（1月2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 |
| 烩三鲜 | 鹌鹑蛋 | 20 | 132 | 10.4 | 9.2 | 1.7 | 71 | 0.05 | 0.16 | 0.05 | 20 | 2.1 | 2.02 |
| 肉皮 | 10 |
| 牛肉丸 | 30 |
| 木耳 | 5 |
| 土豆鸡丁 | 鸡丁 | 20 | 95 | 5.4 | 3.1 | 16.2 | 5 | 0.05 | 0.05 | 13.5 | 57 | 0.7 | 0.34 |
| 土豆 | 50 |
| 白菜肉片 | 肉片 | 20 | 110 | 3.7 | 9.5 | 6.9 | 18 | 0.07 | 0.05 | 12.4 | 72 | 0.7 | 0.68 |
| 大白菜 | 40 |
| 三色黄豆芽 | 黄豆芽 | 80 | 49 | 4 | 3.3 | 0.7 | 8 | 0.04 | 0.06 | 10.4 | 76 | 0.6 | 0.36 |
| 青红椒 | 10 |
| 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 | | | 786 | 34.7 | 28.4 | 105.3 | 137 | 0.36 | 0.48 | 36.55 | 268 | 12 | 5.45 |

（2）星期三（1月3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 |
| 清蒸鸡腿 | 鸡腿 | 70 | 162 | 11.6 | 12.6 | 0.3 | 31 | 0.01 | 0.1 | 0 | 25 | 1.1 | 0.84 |
| 番茄炒蛋 | 鸡蛋 | 20 | 60 | 3.6 | 3.9 | 7.7 | 93 | 0.03 | 0.06 | 9.5 | 67 | 0.6 | 0.33 |
| 番茄 | 50 |
| 花菜炒肉丝 | 肉丝 | 20 | 110 | 3.8 | 9.5 | 5.2 | 6 | 0.05 | 0.06 | 24.4 | 61 | 0.7 | 0.6 |
| 花菜 | 40 |
| 香菇炒青菜 | 香菇 | 10 | 38 | 1.8 | 2.2 | 3.8 | 224 | 0.02 | 0.08 | 22.5 | 103 | 1.5 | 0.52 |
| 青菜 | 80 |
| 鸭血粉丝汤 | 鸭血 | 7 | 56 | 1.5 | 2 | 7.8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 2.6 | 0.1 |
| 粉丝 | 8 |
| 合计 | | | 773 | 29.7 | 31 | 102 | 354 | 0.22 | 0.35 | 56.4 | 272 | 8.8 | 4.09 |

（3）星期四（1月4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 |
| 红烧排骨 | 猪小排 | 60 | 197 | 10.5 | 15.9 | 5.9 | 3 | 0.18 | 0.1 | 0 | 60 | 1 | 2.08 |
| 肉末萝卜 | 肉末 | 20 | 121 | 3.6 | 9.5 | 6.9 | 6 | 0.05 | 0.04 | 10.5 | 71 | 0.6 | 0.61 |
| 萝卜 | 50 |
| 银鱼炖蛋 | 鸡蛋 | 40 | 89 | 7.4 | 5.9 | 6.4 | 94 | 0.04 | 0.12 | 0 | 78 | 0.9 | 0.5 |
| 银鱼 | 10 |
| 清炒菠菜 | 菠菜 | 90 | 46 | 2.7 | 2.3 | 2.8 | 438 | 0.04 | 0.1 | 28.8 | 60 | 2.6 | 0.81 |
| 三鲜豆腐汤 | 豆腐 | 15 | 33 | 1.6 | 2.6 | 0.9 | 0 | 0.01 | 0 | 0 | 26 | 0.3 | 0.21 |
| 合计 | | | 833 | 33.2 | 37 | 100.1 | 541 | 0.43 | 0.41 | 39.3 | 308 | 7.7 | 5.91 |

（4）星期五（1月5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 |
| 土豆煨肉 | 猪肉 | 45 | 216 | 6.7 | 18.6 | 5 | 9 | 0.11 | 0.08 | 4.05 | 36 | 0.9 | 1.04 |
| 土豆 | 15 |
| 肉末茄子 | 肉末 | 20 | 117 | 3.7 | 9.5 | 8.7 | 8 | 0.05 | 0.05 | 2.5 | 65 | 0.6 | 0.58 |
| 茄子 | 50 |
| 青椒香干炒蛋 | 鸡蛋 | 20 | 104 | 8.7 | 6.5 | 7.6 | 52 | 0.03 | 0.06 | 3.6 | 138 | 2.4 | 0.83 |
| 香干 | 35 |
| 青椒 | 5 |
| 麻辣包菜 | 包菜 | 90 | 44 | 1.8 | 2.3 | 3.5 | 14 | 0.03 | 0.03 | 36 | 47 | 0.6 | 0.28 |
| 冬瓜虾米汤 | 冬瓜 | 10 | 26 | 1.3 | 2 | 0.6 | 4 | 0 | 0 | 1.8 | 23 | 0.1 | 0.15 |
| 虾米 | 5 |
| 合计 | | | 854 | 29.6 | 39.7 | 102.6 | 87 | 0.33 | 0.27 | 47.95 | 322 | 6.9 | 4.58 |

（5）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)** |
| 星期二 | 786 | 34.7 | 28.4 | 105.3 | 137 | 0.36 | 0.48 | 36.55 | 268 | 12 | 5.45 |
| 星期三 | 773 | 29.7 | 31 | 102 | 354 | 0.22 | 0.35 | 56.4 | 272 | 8.8 | 4.09 |
| 星期四 | 833 | 33.2 | 37 | 100.1 | 541 | 0.43 | 0.41 | 39.3 | 308 | 7.7 | 5.91 |
| 星期五 | 854 | 29.6 | 39.7 | 102.6 | 87 | 0.33 | 0.27 | 47.95 | 322 | 6.9 | 4.58 |
| 平均摄入量 | 811.5 | 31.8 | 34.025 | 102.5 | 279.75 | 0.335 | 0.3775 | 45.05 | 292.5 | 8.85 | 5.0075 |
| 参考标准 | 760 | 26 | 23.2 | 112 | 280 | 0.36 | 0.4 | 32 | 320 | 4.8 | 5.4 |
| RNI% | 106.78% | 122.31% | 146.66% | 91.52% | 99.91% | 93.06% | 94.38% | 140.78% | 91.41% | 184.38% | 92.73% |

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）星期二（1月2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 |
| 烩三鲜 | 鹌鹑蛋 | 20 | 138 | 11.4 | 9.4 | 3.8 | 71 | 0.05 | 0.17 | 0.05 | 31 | 2.3 | 2.36 |
| 肉皮 | 10 |
| 牛肉丸 | 35 |
| 木耳 | 5 |
| 土豆鸡丁 | 鸡丁 | 30 | 133 | 7.7 | 4.6 | 22.8 | 9 | 0.08 | 0.07 | 18.9 | 79 | 1 | 0.68 |
| 土豆 | 70 |
| 白菜肉片 | 肉片 | 25 | 141 | 4.6 | 12.4 | 7.2 | 20 | 0.09 | 0.07 | 15.5 | 78 | 0.8 | 1.04 |
| 大白菜 | 50 |
| 三色黄豆芽 | 黄豆芽 | 105 | 68 | 5.1 | 4.7 | 5.9 | 11 | 0.05 | 0.07 | 15 | 105 | 0.7 | 0.47 |
| 青红椒 | 15 |
| 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 | 41.8 | 34.6 | 138.8 | 146 | 0.45 | 0.55 | 49.65 | 339 | 13.3 | 7.02 |

（2）星期三（1月3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 |
| 清蒸鸡腿 | 鸡腿 | 70 | 162 | 11.6 | 12.6 | 0.3 | 31 | 0.01 | 0.1 | 0 | 5 | 1.1 | 0.84 |
| 番茄炒蛋 | 鸡蛋 | 30 | 92 | 5 | 6.2 | 3.5 | 134 | 0.05 | 0.1 | 13.3 | 25 | 0.9 | 0.48 |
| 番茄 | 70 |
| 花菜炒肉丝 | 肉丝 | 30 | 171 | 5.9 | 14.7 | 3.4 | 9 | 0.09 | 0.11 | 42.7 | 19 | 1.3 | 0.95 |
| 花菜 | 70 |
| 香菇炒青菜 | 香菇 | 15 | 52 | 2.3 | 3.3 | 2.3 | 294 | 0.02 | 0.1 | 29.55 | 95 | 2 | 0.69 |
| 青菜 | 105 |
| 鸭血粉丝汤 | 鸭血 | 7 | 56 | 1.5 | 2 | 7.8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 2.6 | 0.1 |
| 粉丝 | 8 |
| 合计 | | | 967 | 35.5 | 39.8 | 113.8 | 468 | 0.31 | 0.47 | 85.55 | 163 | 10.8 | 5.18 |

（3）星期四（1月4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 |
| 红烧排骨 | 猪小排 | 65 | 211 | 11.4 | 17 | 8 | 3 | 0.2 | 0.1 | 0 | 70 | 1.1 | 2.24 |
| 肉末萝卜 | 肉末 | 30 | 164 | 5.1 | 13.2 | 10.9 | 7 | 0.08 | 0.07 | 14.7 | 96 | 0.9 | 0.98 |
| 萝卜 | 70 |
| 银鱼炖蛋 | 鸡蛋 | 45 | 96 | 8.1 | 6.4 | 9.6 | 105 | 0.05 | 0.13 | 0 | 95 | 1 | 0.76 |
| 银鱼 | 10 |
| 清炒菠菜 | 菠菜 | 120 | 55 | 3.5 | 2.4 | 5.7 | 584 | 0.05 | 0.13 | 38.4 | 90 | 3.5 | 1.26 |
| 三鲜豆腐汤 | 豆腐 | 15 | 33 | 1.6 | 2.6 | 0.9 | 0 | 0.01 | 0 | 0 | 26 | 0.3 | 0.21 |
| 合计 | | | 993 | 38.9 | 42.6 | 131.6 | 699 | 0.53 | 0.49 | 53.1 | 393 | 9.7 | 7.57 |

（4）星期五（1月5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 |
| 土豆煨肉 | 猪肉 | 50 | 236 | 7.4 | 20.5 | 7.1 | 10 | 0.12 | 0.09 | 4.05 | 41 | 1 | 1.14 |
| 土豆 | 15 |
| 肉末茄子 | 肉末 | 30 | 160 | 5.3 | 13.2 | 10.6 | 11 | 0.08 | 0.08 | 3.5 | 81 | 0.9 | 0.93 |
| 茄子 | 70 |
| 青椒香干炒蛋 | 鸡蛋 | 25 | 123 | 10.4 | 7.5 | 9.1 | 66 | 0.05 | 0.08 | 5.76 | 142 | 3 | 1.21 |
| 香干 | 42 |
| 青椒 | 8 |
| 麻辣包菜 | 包菜 | 120 | 51 | 2.2 | 2.3 | 10.6 | 17 | 0.04 | 0.04 | 48 | 67 | 0.8 | 0.55 |
| 冬瓜虾米汤 | 冬瓜 | 10 | 26 | 1.3 | 2 | 0.6 | 4 | 0 | 0 | 1.8 | 23 | 0.1 | 0.15 |
| 虾米 | 5 |
| 合计 | | | 1030 | 35.8 | 46.5 | 134.5 | 108 | 0.43 | 0.35 | 63.11 | 370 | 8.7 | 6.1 |

（5）4-6年级一周午餐各类营养摄入量汇总：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **星期** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪**  **(g)** | **碳水化合物(g)** | **VA**  **(μgRE)** | **VB1**  **(mg)** | **VB2**  **(mg)** | **VC**  **(mg)** | **钙**  **(mg)** | **铁**  **(mg)** | **锌**  **(mg)** |
| 星期二 | 967 | 41.8 | 34.6 | 138.8 | 146 | 0.45 | 0.55 | 49.65 | 339 | 13.3 | 7.02 |
| 星期三 | 967 | 35.5 | 39.8 | 133.8 | 468 | 0.31 | 0.47 | 85.55 | 363 | 10.8 | 5.68 |
| 星期四 | 993 | 38.9 | 42.6 | 131.6 | 699 | 0.53 | 0.49 | 53.1 | 393 | 9.7 | 7.57 |
| 星期五 | 1030 | 35.8 | 46.5 | 134.5 | 108 | 0.43 | 0.35 | 63.11 | 370 | 8.7 | 6.1 |
| 平均摄入量 | 989.25 | 38 | 40.875 | 134.675 | 355.25 | 0.43 | 0.465 | 62.8525 | 366.25 | 10.625 | 6.5925 |
| 参考标准 | 960 | 30 | 29.6 | 143.2 | 280 | 0.48 | 0.48 | 36 | 400 | 6.4 | 7.2 |
| RNI% | 103.05% | 126.67% | 138.09% | 94.05% | 126.88% | 89.58% | 96.88% | 174.59% | 91.56% | 166.02% | 91.56% |

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

二0一七年十二月二十日