**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）1.8-1.12一周菜单

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **大 荤** | **小 荤** | | **素 菜** | **汤** |
| **星期一** | 红烧大排 | 西芹炒鸡蛋 | 虾米冬瓜 | 咖喱土豆丁 | 紫菜蛋汤 |
| **星期二** | 椒盐鸭翅 | 红烧肉糜豆腐 | 粉皮炒蛋 | 青椒绿豆芽 | 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 | 黄豆芽炒肉丝 | 西红柿炒蛋/炖蛋 | 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 |

（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（1月8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 | 猪大排 | 75 | 210 | 14.2 | 15.3 | 3.8 | 19 | 0.6 | 0.11 | 0 | 38 | 0.8 | 1.31 |
| 西芹炒鸡蛋 | 鸡蛋 | 20 | 56 | 3.4 | 3.9 | 2 | 59 | 0.03 | 0.07 | 2 | 70 | 0.5 | 0.51 |
| 西芹 | 50 |
| 虾米冬瓜 | 冬瓜 | 50 | 35 | 2.3 | 2.1 | 1.5 | 41 | 0.02 | 0.03 | 9 | 91 | 0.3 | 0.48 |
| 虾米 | 10 |
| 咖喱土豆丁 | 土豆 | 90 | 90 | 2.2 | 2.2 | 15.1 | 24 | 0.07 | 0.06 | 24.3 | 48 | 0.7 | 0.47 |
| 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 | | | 791 | 33.3 | 26.8 | 102.2 | 178 | 0.87 | 0.43 | 35.5 | 290 | 10.2 | 4.82 |

（2）星期二（1月9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 | 138 | 11.1 | 8.5 | 4.4 | 9 | 0.01 | 0.1 | 0 | 34 | 1.4 | 0.56 |
| 红烧肉糜豆腐 | 肉糜 | 20 | 150 | 7.1 | 11.3 | 4.9 | 34 | 0.06 | 0.06 | 0 | 105 | 1.4 | 1.23 |
| 豆腐 | 50 |
| 粉皮炒蛋 | 鸡蛋 | 20 | 75 | 3.2 | 3.9 | 6.7 | 67 | 0.03 | 0.07 | 0 | 69 | 0.6 | 0.57 |
| 粉皮 | 40 |
| 青椒绿豆芽 | 青椒 | 10 | 33 | 1.9 | 2.1 | 1.7 | 28 | 0.02 | 0.03 | 10.4 | 68 | 0.3 | 0.32 |
| 绿豆芽 | 80 |
| 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 | | | 766 | 31.2 | 28.6 | 95.5 | 143 | 0.23 | 0.32 | 11.66 | 310 | 6.3 | 4.47 |

（3）星期三（1月10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 | 手工蛋饺 | 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 | 90 | 5.2 | 3.1 | 10 | 108 | 0.05 | 0.05 | 11.4 | 41 | 0.7 | 0.47 |
| 土豆 | 35 |
| 胡萝卜 | 15 |
| 咖喱花菜肉丝 | 花菜 | 40 | 110 | 3.8 | 9.5 | 2.2 | 6 | 0.05 | 0.07 | 24.4 | 51 | 0.7 | 0.75 |
| 肉丝 | 20 |
| 香菇青菜 | 青菜 | 80 | 38 | 1.8 | 2.2 | 1.8 | 224 | 0.02 | 0.09 | 22.5 | 113 | 1.5 | 0.62 |
| 香菇 | 10 |
| 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 | | | 836 | 27.8 | 37.4 | 95 | 412 | 0.37 | 0.4 | 61 | 273 | 6.4 | 4.92 |

（4）星期四（1月11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 | 75 | 133 | 12.9 | 8.9 | 0.7 | 18 | 0.03 | 0.08 | 0 | 59 | 0.6 | 0.74 |
| 黄豆芽炒肉丝 | 肉丝 | 20 | 116 | 5.2 | 10.2 | 0.8 | 15 | 0.07 | 0.09 | 2 | 57 | 0.6 | 0.83 |
| 黄豆芽 | 50 |
| 西红柿炒蛋 | 鸡蛋 | 20 | 58 | 3.5 | 3.9 | 2.3 | 94 | 0.03 | 0.07 | 7.6 | 56 | 0.6 | 0.51 |
| 西红柿 | 40 |
| 干锅包菜 | 包菜 | 90 | 52 | 1.9 | 2.2 | 5.7 | 21 | 0.03 | 0.05 | 36 | 86 | 0.7 | 0.39 |
| 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 | | | 762 | 32.4 | 28 | 94.5 | 148 | 0.27 | 0.34 | 45.6 | 274 | 7.4 | 4.27 |

（5）星期五（1月12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 | 45 | 103 | 10.8 | 3.9 | 5.7 | 46 | 0.06 | 0.05 | 1.05 | 5 | 2.1 | 1.96 |
| 葱 | 15 |
| 鱼香肉丝 | 肉丝 | 20 | 141 | 4 | 9.5 | 9.8 | 78 | 0.07 | 0.06 | 14.35 | 10 | 0.9 | 0.63 |
| 土豆 | 35 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 青椒 | 5 |
| 生瓜炒鸡片 | 鸡片 | 20 | 56 | 4.5 | 3.1 | 2.2 | 4 | 0.02 | 0.05 | 4.8 | 10 | 0.3 | 0.18 |
| 生瓜 | 40 |
| 炒三丝 | 胡萝卜 | 40 | 175 | 6.7 | 8.8 | 16.5 | 281 | 0.03 | 0.08 | 12.4 | 307 | 2.1 | 1.59 |
| 豆干 | 40 |
| 青椒 | 10 |
| 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 | | | 853 | 34.7 | 28.5 | 112.2 | 429 | 0.3 | 0.31 | 32.8 | 365 | 8.2 | 6.22 |

（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 | 791 | 33.3 | 26.8 | 102.2 | 178 | 0.87 | 0.43 | 35.5 | 290 | 10.2 | 4.82 |
| 星期二 | 766 | 31.2 | 28.6 | 95.5 | 143 | 0.23 | 0.32 | 11.66 | 310 | 6.3 | 4.47 |
| 星期三 | 836 | 27.8 | 37.4 | 95 | 412 | 0.37 | 0.4 | 61 | 273 | 6.4 | 4.92 |
| 星期四 | 762 | 32.4 | 28 | 94.5 | 148 | 0.27 | 0.34 | 45.6 | 274 | 7.4 | 4.27 |
| 星期五 | 853 | 34.7 | 28.5 | 112.2 | 429 | 0.3 | 0.31 | 32.8 | 365 | 8.2 | 6.22 |
| 平均摄入量 | 801.6 | 31.88 | 29.86 | 99.88 | 262 | 0.408 | 0.36 | 37.312 | 302.4 | 7.7 | 4.94 |
| 参考标准 | 760 | 26 | 23.2 | 112 | 280 | 0.36 | 0.4 | 32 | 320 | 4.8 | 5.4 |
| RNI% | 105.47% | 122.62% | 128.71% | 89.18% | 93.57% | 113.33% | 90.00% | 116.60% | 94.50% | 160.42% | 91.48% |

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（1月8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 | 猪大排 | 75 | 210 | 14.2 | 15.3 | 3.8 | 9 | 0.6 | 0.11 | 0 | 38 | 0.8 | 1.31 |
| 西芹炒鸡蛋 | 鸡蛋 | 30 | 86 | 4.8 | 6.2 | 2.6 | 74 | 0.04 | 0.1 | 2.8 | 93 | 0.7 | 0.96 |
| 西芹 | 70 |
| 虾米冬瓜 | 冬瓜 | 60 | 54 | 3.2 | 3.7 | 1.7 | 16 | 0.02 | 0.04 | 10.8 | 112 | 0.4 | 0.9 |
| 虾米 | 15 |
| 咖喱土豆丁 | 土豆 | 120 | 127 | 2.8 | 3.7 | 20.1 | 6 | 0.1 | 0.07 | 32.4 | 61 | 1 | 0.7 |
| 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 | | | 964 | 38 | 32.4 | 127.3 | 140 | 0.94 | 0.49 | 46.2 | 350 | 11.4 | 6.34 |

（2）星期二（1月9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 | 138 | 11.1 | 8.5 | 4.4 | 9 | 0.01 | 0.1 | 0 | 34 | 1.4 | 0.56 |
| 红烧肉糜豆腐 | 肉糜 | 30 | 217 | 10.2 | 16.7 | 6.4 | 5 | 0.1 | 0.08 | 0 | 130 | 2 | 1.88 |
| 豆腐 | 70 |
| 粉皮炒蛋 | 鸡蛋 | 25 | 97 | 3.8 | 5.3 | 8.2 | 58 | 0.04 | 0.09 | 0 | 87 | 0.7 | 0.97 |
| 粉皮 | 50 |
| 青椒绿豆芽 | 青椒 | 15 | 53 | 2.3 | 3.6 | 2.3 | 11 | 0.02 | 0.05 | 15 | 88 | 0.4 | 0.6 |
| 绿豆芽 | 105 |
| 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 | | | 962 | 37.1 | 37.1 | 118.4 | 88 | 0.31 | 0.39 | 16.26 | 376 | 7.7 | 6.22 |

（3）星期三（1月10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 | 手工蛋饺 | 60 | 215 | 8.3 | 19.4 | 1.8 | 32 | 0.12 | 0.13 | 0 | 50 | 1 | 1.24 |
| 宫保鸡丁 | 鸡丁 | 30 | 116 | 7.5 | 3.6 | 13 | 145 | 0.07 | 0.08 | 16.1 | 63 | 1 | 0.74 |
| 土豆 | 50 |
| 胡萝卜 | 20 |
| 咖喱花菜肉丝 | 花菜 | 50 | 133 | 4.8 | 11.3 | 2.6 | 6 | 0.07 | 0.09 | 30.5 | 65 | 1 | 1.2 |
| 肉丝 | 25 |
| 香菇青菜 | 青菜 | 105 | 43 | 2.3 | 2.3 | 2.3 | 294 | 0.02 | 0.12 | 29.55 | 125 | 2 | 1.03 |
| 香菇 | 15 |
| 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 | | | 977 | 33.4 | 40 | 118.2 | 489 | 0.44 | 0.49 | 78.85 | 324 | 8.1 | 6.47 |

（4）星期四（1月11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 | 75 | 133 | 12.9 | 8.9 | 0.7 | 8 | 0.03 | 0.08 | 0 | 59 | 0.6 | 0.74 |
| 黄豆芽炒肉丝 | 肉丝 | 30 | 175 | 7.5 | 15.7 | 1 | 6 | 0.11 | 0.11 | 2.8 | 74 | 0.9 | 1.34 |
| 黄豆芽 | 70 |
| 西红柿炒蛋 | 鸡蛋 | 25 | 81 | 4.2 | 5.8 | 2.8 | 104 | 0.04 | 0.09 | 9.5 | 70 | 0.7 | 0.91 |
| 西红柿 | 50 |
| 干锅包菜 | 包菜 | 120 | 81 | 2.3 | 4.1 | 7.8 | 14 | 0.04 | 0.07 | 48 | 102 | 0.9 | 0.7 |
| 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 | | | 960 | 37.6 | 37.5 | 116.6 | 132 | 0.36 | 0.41 | 60.3 | 324 | 8.6 | 5.91 |

（5）星期五（1月12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 | 50 | 109 | 11.8 | 4.1 | 5.8 | 51 | 0.06 | 0.06 | 1.05 | 5 | 2.3 | 2.17 |
| 葱 | 15 |
| 鱼香肉丝 | 肉丝 | 30 | 195 | 5.8 | 13.2 | 13.1 | 148 | 0.12 | 0.09 | 19.7 | 15 | 1.3 | 0.92 |
| 土豆 | 50 |
| 胡萝卜 | 20 |
| 青椒 | 5 |
| 生瓜炒鸡片 | 鸡片 | 25 | 64 | 5.5 | 3.3 | 2.6 | 6 | 0.03 | 0.07 | 6 | 12 | 0.3 | 0.22 |
| 生瓜 | 50 |
| 炒三丝 | 胡萝卜 | 50 | 216 | 8.3 | 10.4 | 20.9 | 355 | 0.04 | 0.09 | 20.9 | 386 | 2.6 | 2 |
| 豆干 | 50 |
| 青椒 | 20 |
| 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 | | | 1049 | 41.9 | 34.4 | 139.7 | 580 | 0.4 | 0.39 | 47.85 | 454 | 9.9 | 7.59 |

（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 | 964 | 38 | 32.4 | 127.3 | 140 | 0.94 | 0.49 | 46.2 | 350 | 11.4 | 6.34 |
| 星期二 | 962 | 37.1 | 37.1 | 118.4 | 88 | 0.31 | 0.39 | 16.26 | 376 | 7.7 | 6.22 |
| 星期三 | 977 | 33.4 | 40 | 118.2 | 489 | 0.44 | 0.49 | 78.85 | 324 | 8.1 | 6.47 |
| 星期四 | 960 | 37.6 | 37.5 | 116.6 | 132 | 0.36 | 0.41 | 60.3 | 324 | 8.6 | 5.91 |
| 星期五 | 1049 | 41.9 | 34.4 | 139.7 | 580 | 0.4 | 0.39 | 47.85 | 454 | 9.9 | 7.59 |
| 平均摄入量 | 982.4 | 37.6 | 36.28 | 124.04 | 285.8 | 0.49 | 0.434 | 49.892 | 365.6 | 9.14 | 6.506 |
| 参考标准 | 960 | 30 | 29.6 | 143.2 | 280 | 0.48 | 0.48 | 36 | 400 | 6.4 | 7.2 |
| RNI% | 102.33% | 125.33% | 122.57% | 86.62% | 102.07% | 102.08% | 90.42% | 138.59% | 91.40% | 142.81% | 90.36% |

（三）1.15-1.19一周菜单

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

（四）1.15-1.19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（1月15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 | 土豆 | 15 | 220 | 6.7 | 18.6 | 6.1 | 29 | 0.11 | 0.09 | 4.05 | 26 | 1 | 1.25 |
| 猪肉 | 45 |
| 黄瓜炒蛋 | 鸡蛋 | 20 | 58 | 3.5 | 3.9 | 2.1 | 75 | 0.03 | 0.07 | 4.5 | 64 | 0.6 | 0.45 |
| 黄瓜 | 50 |
| 肉末豆腐 | 肉末 | 20 | 142 | 6.3 | 10.9 | 4.5 | 24 | 0.06 | 0.05 | 0 | 119 | 1.3 | 0.91 |
| 豆腐 | 40 |
| 大白菜 | 大白菜 | 90 | 37 | 1.8 | 2.1 | 2.5 | 18 | 0.04 | 0.06 | 27.9 | 86 | 0.6 | 0.58 |
| 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 | | | 830 | 27 | 38.3 | 93 | 150 | 0.35 | 0.32 | 38.25 | 331 | 5.9 | 5.04 |

（2）星期二（1月16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 | 168 | 11.7 | 12.1 | 3 | 41 | 0.01 | 0.11 | 0 | 36 | 1.3 | 0.95 |
| 海带肉丝 | 肉丝 | 20 | 111 | 3.7 | 9.5 | 2.7 | 24 | 0.05 | 0.11 | 0 | 76 | 0.9 | 0.65 |
| 海带 | 50 |
| 西红柿炒蛋 | 鸡蛋 | 20 | 62 | 3.5 | 3.9 | 3.3 | 94 | 0.03 | 0.07 | 7.6 | 56 | 0.6 | 0.4 |
| 西红柿 | 40 |
| 大青菜 | 青菜 | 90 | 40 | 1.8 | 2.8 | 1.7 | 252 | 0.02 | 0.09 | 25.2 | 112 | 1.7 | 0.71 |
| 白菜粉丝汤 | 白菜 | 7 | 49 | 0.6 | 2 | 7.1 | 1 | 0 | 0 | 2.17 | 7 | 0.5 | 0.09 |
| 粉丝 | 8 |
| 合计 | | | 777 | 28.7 | 31.1 | 95 | 412 | 0.22 | 0.43 | 34.97 | 300 | 7.3 | 4.5 |

1. 星期三（1月17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 | 猪小排 | 60 | 188 | 10.4 | 15.9 | 0.7 | 13 | 0.18 | 0.11 | 0 | 39 | 0.8 | 2.06 |
| 洋葱炒鸡蛋 | 鸡蛋 | 20 | 79 | 3.8 | 3.9 | 7.1 | 59 | 0.03 | 0.07 | 4 | 55 | 0.9 | 0.6 |
| 洋葱 | 50 |
| 生瓜炒肉片 | 肉片 | 20 | 108 | 3.2 | 9.5 | 2.2 | 15 | 0.05 | 0.05 | 4.8 | 50 | 0.5 | 0.59 |
| 生瓜 | 40 |
| 青椒土豆丝 | 土豆 | 80 | 85 | 2.1 | 2.2 | 13.9 | 30 | 0.06 | 0.03 | 28.8 | 58 | 0.7 | 0.56 |
| 青椒 | 10 |
| 榨菜木耳蛋汤 | 鸡蛋 | 5 | 31 | 1.3 | 2.4 | 0.9 | 19 | 0.01 | 0.01 | 0.18 | 17 | 0.5 | 0.16 |
| 榨菜 | 8 |
| 木耳 | 2 |
| 合计 | | | 838 | 28.2 | 34.7 | 102 | 136 | 0.44 | 0.32 | 37.78 | 232 | 5.7 | 5.67 |

1. 星期四（1月18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 | 70 | 96 | 14 | 3.5 | 2.1 | 21 | 0.05 | 0.09 | 0 | 33 | 0.4 | 0.36 |
| 红烧杏鲍菇肉片 | 肉片 | 20 | 121 | 3.8 | 9.5 | 6.1 | 14 | 0.05 | 0.12 | 0 | 49 | 0.6 | 0.76 |
| 杏鲍菇 | 50 |
| 粉丝炒蛋 | 鸡蛋 | 20 | 190 | 3.5 | 3.9 | 35 | 57 | 0.03 | 0.07 | 0 | 65 | 3.1 | 0.58 |
| 粉丝 | 40 |
| 三色黄豆芽 | 黄豆芽 | 80 | 49 | 4 | 3.3 | 0.7 | 28 | 0.04 | 0.07 | 10.4 | 66 | 0.6 | 0.56 |
| 青红椒 | 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 | | | 833 | 33.9 | 23.4 | 121.9 | 141 | 0.29 | 0.41 | 12.3 | 231 | 7.1 | 4.07 |

（5）星期五（1月19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 | 60 | 245 | 9 | 21.7 | 3.6 | 10 | 0.12 | 0.09 | 0 | 55 | 1 | 1.24 |
| 玉米粒炒蛋 | 鸡蛋 | 20 | 91 | 4.5 | 4.2 | 8.3 | 153 | 0.08 | 0.09 | 10.35 | 48 | 0.8 | 0.77 |
| 玉米 | 30 |
| 胡萝卜 | 15 |
| 青椒 | 5 |
| 青椒香干肉丝 | 肉丝 | 20 | 100 | 9.2 | 5.9 | 2.1 | 9 | 0.1 | 0.05 | 7.2 | 133 | 2.1 | 1.2 |
| 青椒 | 10 |
| 香干 | 30 |
| 毛白菜 | 毛白菜 | 90 | 36 | 1.8 | 2.3 | 1.7 | 252 | 0.02 | 0.09 | 25.2 | 112 | 1.7 | 0.6 |
| 青菜豆腐汤 | 青菜 | 8 | 28 | 1.1 | 2.3 | 0.7 | 22 | 0 | 0.01 | 2.24 | 19 | 0.3 | 0.16 |
| 豆腐 | 7 |
| 合计 | | | 847 | 33 | 37.2 | 93.6 | 446 | 0.43 | 0.38 | 44.99 | 380 | 8.2 | 5.67 |

（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)** |
| 星期一 | 830 | 27 | 38.3 | 93 | 150 | 0.35 | 0.32 | 38.25 | 331 | 5.9 | 5.04 |
| 星期二 | 777 | 28.7 | 31.1 | 95 | 412 | 0.22 | 0.43 | 34.97 | 300 | 7.3 | 4.5 |
| 星期三 | 838 | 28.2 | 34.7 | 102 | 136 | 0.44 | 0.32 | 37.78 | 232 | 5.7 | 5.67 |
| 星期四 | 833 | 33.9 | 23.4 | 121.9 | 141 | 0.29 | 0.41 | 12.3 | 231 | 7.1 | 4.07 |
| 星期五 | 847 | 33 | 37.2 | 93.6 | 446 | 0.43 | 0.38 | 44.99 | 380 | 8.2 | 5.67 |
| 平均摄入量 | 825 | 30.16 | 32.94 | 101.1 | 257 | 0.346 | 0.372 | 33.658 | 294.8 | 6.84 | 4.99 |
| 参考标准 | 760 | 26 | 23.2 | 112 | 280 | 0.36 | 0.4 | 32 | 320 | 4.8 | 5.4 |
| RNI% | 108.55% | 116.00% | 141.98% | 90.27% | 91.79% | 96.11% | 93.00% | 105.18% | 92.13% | 142.50% | 92.41% |

1. 根据不同年龄段对营养需求量的不同，以4-6年级每日带量食谱如下：

（1）星期一（1月15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 | 土豆 | 15 | 240 | 7.4 | 20.5 | 6.2 | 10 | 0.12 | 0.09 | 4.05 | 36 | 1.1 | 1.55 |
| 猪肉 | 50 |
| 黄瓜炒蛋 | 鸡蛋 | 30 | 75 | 5 | 4.7 | 5.8 | 80 | 0.04 | 0.1 | 6.3 | 85 | 0.9 | 0.7 |
| 黄瓜 | 70 |
| 肉末豆腐 | 肉末 | 25 | 170 | 7.8 | 13.1 | 10 | 4 | 0.08 | 0.05 | 0 | 136 | 1.5 | 1.44 |
| 豆腐 | 50 |
| 大白菜 | 大白菜 | 120 | 43 | 2.2 | 2.1 | 5.2 | 24 | 0.05 | 0.06 | 37.2 | 111 | 0.8 | 0.8 |
| 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 | | | 988 | 32.9 | 43.4 | 124.3 | 122 | 0.43 | 0.36 | 49.35 | 407 | 7.3 | 6.76 |

（2）星期二（1月16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 | 168 | 11.7 | 12.1 | 3 | 31 | 0.01 | 0.1 | 0 | 36 | 1.3 | 0.95 |
| 海带肉丝 | 肉丝 | 30 | 167 | 5.3 | 14.7 | 8.2 | 5 | 0.08 | 0.15 | 0 | 86 | 1.2 | 1 |
| 海带 | 70 |
| 西红柿炒蛋 | 鸡蛋 | 25 | 89 | 4.2 | 5.8 | 9.8 | 104 | 0.04 | 0.08 | 9.5 | 70 | 0.7 | 0.76 |
| 西红柿 | 50 |
| 大青菜 | 青菜 | 120 | 55 | 2.2 | 3.9 | 2.2 | 336 | 0.02 | 0.11 | 33.6 | 159 | 2.3 | 1.22 |
| 白菜粉丝汤 | 白菜 | 7 | 49 | 0.6 | 2 | 7.1 | 1 | 0 | 0 | 2.17 | 7 | 0.5 | 0.09 |
| 粉丝 | 8 |
| 合计 | | | 962 | 33.2 | 39.5 | 126.8 | 477 | 0.29 | 0.5 | 45.27 | 374 | 8.9 | 6.14 |

1. 星期三（1月17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 | 猪小排 | 65 | 202 | 11.3 | 17 | 0.8 | 3 | 0.2 | 0.1 | 0 | 40 | 0.9 | 2.22 |
| 洋葱炒鸡蛋 | 鸡蛋 | 30 | 101 | 5.3 | 4.7 | 14 | 72 | 0.05 | 0.1 | 5.6 | 66 | 1.2 | 0.85 |
| 洋葱 | 70 |
| 生瓜炒肉片 | 肉片 | 25 | 130 | 4 | 11.3 | 7.6 | 6 | 0.07 | 0.05 | 6 | 73 | 0.6 | 0.91 |
| 生瓜 | 50 |
| 青椒土豆丝 | 土豆 | 105 | 106 | 2.6 | 2.2 | 18.2 | 14 | 0.08 | 0.04 | 39.15 | 71 | 0.9 | 0.86 |
| 青椒 | 15 |
| 榨菜木耳蛋汤 | 鸡蛋 | 5 | 31 | 1.3 | 2.4 | 0.9 | 19 | 0.01 | 0.01 | 0.18 | 17 | 0.5 | 0.16 |
| 榨菜 | 8 |
| 木耳 | 2 |
| 合计 | | | 1004 | 33.7 | 38.6 | 138 | 114 | 0.55 | 0.36 | 50.93 | 283 | 7 | 7.12 |

1. 星期四（1月18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 | 70 | 96 | 14 | 3.5 | 2.1 | 11 | 0.05 | 0.09 | 0 | 33 | 0.4 | 0.36 |
| 红烧杏鲍菇肉片 | 肉片 | 30 | 166 | 5.4 | 13.2 | 12.9 | 5 | 0.09 | 0.15 | 0 | 63 | 0.9 | 1.24 |
| 杏鲍菇 | 70 |
| 粉丝炒蛋 | 鸡蛋 | 25 | 231 | 4.2 | 4.3 | 48.4 | 58 | 0.04 | 0.08 | 0 | 82 | 3.8 | 0.97 |
| 粉丝 | 50 |
| 三色黄豆芽 | 黄豆芽 | 105 | 59 | 5.1 | 3.7 | 0.9 | 11 | 0.05 | 0.07 | 15 | 85 | 0.7 | 0.86 |
| 青红椒 | 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 | | | 1016 | 39.1 | 28.1 | 161.6 | 106 | 0.38 | 0.46 | 16.9 | 284 | 8.8 | 5.66 |

（5）星期五（1月19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 | 60 | 245 | 9 | 21.7 | 3.6 | 10 | 0.12 | 0.09 | 0 | 55 | 1 | 1.24 |
| 玉米粒炒蛋 | 鸡蛋 | 30 | 123 | 6.5 | 5.1 | 16.7 | 192 | 0.11 | 0.14 | 15.17 | 64 | 1.4 | 1.14 |
| 玉米 | 45 |
| 胡萝卜 | 17 |
| 青椒 | 8 |
| 青椒香干肉丝 | 肉丝 | 25 | 121 | 11.5 | 7 | 7.6 | 11 | 0.14 | 0.04 | 8.64 | 159 | 2.7 | 1.63 |
| 青椒 | 12 |
| 香干 | 38 |
| 毛白菜 | 毛白菜 | 120 | 41 | 2.2 | 2.4 | 2.2 | 336 | 0.02 | 0.11 | 33.6 | 159 | 2.3 | 0.95 |
| 青菜豆腐汤 | 青菜 | 8 | 28 | 1.1 | 2.3 | 0.7 | 22 | 0 | 0.01 | 2.24 | 19 | 0.3 | 0.16 |
| 豆腐 | 7 |
| 合计 | | | 992 | 39.5 | 39.5 | 127.3 | 571 | 0.53 | 0.45 | 59.65 | 472 | 10.6 | 7.24 |

（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 | 988 | 32.9 | 43.4 | 124.3 | 122 | 0.43 | 0.36 | 49.35 | 407 | 7.3 | 6.76 |
| 星期二 | 962 | 33.2 | 39.5 | 126.8 | 477 | 0.29 | 0.5 | 45.27 | 374 | 8.9 | 6.14 |
| 星期三 | 1004 | 33.7 | 38.6 | 138 | 114 | 0.55 | 0.36 | 50.93 | 283 | 7 | 7.12 |
| 星期四 | 1016 | 39.1 | 28.1 | 161.6 | 106 | 0.38 | 0.46 | 16.9 | 284 | 8.8 | 5.66 |
| 星期五 | 992 | 39.5 | 39.5 | 127.3 | 571 | 0.53 | 0.45 | 59.65 | 472 | 10.6 | 7.24 |
| 平均摄入量 | 992.4 | 35.68 | 37.82 | 135.6 | 278 | 0.436 | 0.426 | 44.42 | 364 | 8.52 | 6.584 |
| 参考标准 | 960 | 30 | 29.6 | 143.2 | 280 | 0.48 | 0.48 | 36 | 400 | 6.4 | 7.2 |
| RNI% | 103.38% | 118.93% | 127.77% | 94.69% | 99.29% | 90.83% | 88.75% | 123.39% | 91.00% | 133.13% | 91.44% |

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

二0一八年一月四日