**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）1.22-1.26一周菜单

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **大 荤** | **小 荤** | **素 菜** | **汤** |
| **星期一** | 百叶结烧肉 | 花菜炒鸡片 | 雪菜肉末豆腐 | 大白菜 | 紫菜蛋汤 |
| **星期二** | 蜜汁鸡翅根 | 鱼香肉丝 | 冬瓜虾米 | 香菇青菜 | 酸辣鸭血汤 |
| **星期三** | 香酥鱼块 | 粉丝鸡蛋 | 洋葱炒猪肝 | 毛白菜 | 肉末萝卜汤 |
| **星期四** | 面筋塞肉 | 玉米鸡丁 | 西芹白干肉丝 | 糖醋包菜 | 青菜豆腐汤 |
| **星期五** | 红烧大排 | 咸饭 （肉丝、青菜、香菇、花生） | 大蒜胡萝卜丝 | 冬瓜海带汤 |

（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22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 |
| 百叶结烧肉 | 猪肉 | 45 | 229 | 10.1 | 19 | 4.2 | 9 | 0.11 | 0.08 | 0 | 72 | 1.8 | 1.52 |
| 百叶结 | 15 |
| 花菜炒鸡片 | 鸡片 | 20 | 61 | 5.4 | 3.1 | 2.5 | 5 | 0.02 | 0.07 | 30.5 | 54 | 0.7 | 0.53 |
| 花菜 | 50 |
| 雪菜肉末豆腐 | 肉末 | 20 | 130 | 5.9 | 10.7 | 2.3 | 7 | 0.05 | 0.05 | 1.55 | 91 | 1.2 | 0.97 |
| 豆腐 | 35 |
| 雪菜 | 5 |
| 大白菜 | 大白菜 | 90 | 37 | 1.8 | 2.1 | 2.5 | 18 | 0.04 | 0.05 | 27.9 | 66 | 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 | 857 | 34.4 | 38.2 | 91.3 | 74 | 0.37 | 0.41 | 60.15 | 326 | 12.2 | 5.45 |

（2）星期二（1月23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 |
| 蜜汁鸡翅根 | 鸡翅根 | 70 | 184 | 12.7 | 12.3 | 5.6 | 48 | 0.01 | 0.08 | 0 | 38 | 1 | 0.86 |
| 鱼香肉丝 | 肉丝 | 20 | 140 | 4 | 9.5 | 9.2 | 144 | 0.07 | 0.05 | 11.5 | 43 | 0.9 | 0.84 |
| 土豆 | 30 |
| 胡萝卜 | 20 |
| 洋葱 | 10 |
| 虾米冬瓜 | 冬瓜 | 50 | 35 | 2.3 | 2.1 | 1.5 | 11 | 0.02 | 0.01 | 9 | 91 | 0.3 | 0.48 |
| 虾米 | 10 |
| 香菇青菜 | 青菜 | 80 | 38 | 1.8 | 2.2 | 1.8 | 224 | 0.02 | 0.08 | 22.5 | 103 | 1.5 | 0.62 |
| 香菇 | 10 |
| 酸辣鸭血汤 | 鸭血 | 15 | 37 | 2.4 | 2.1 | 2.2 | 0 | 0.01 | 0.01 | 0 | 2 | 4.6 | 0.11 |
| 合计 | 781 | 30.6 | 29 | 97.5 | 427 | 0.24 | 0.28 | 43 | 290 | 10.6 | 4.61 |

（3）星期三（1月24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 |
| 香酥鱼块 | 龙利鱼 | 70 | 100 | 12 | 5.6 | 0.6 | 8 | 0.03 | 0.08 | 0 | 58 | 0.6 | 0.85 |
| 粉丝鸡蛋 | 鸡蛋 | 20 | 224 | 3.6 | 3.9 | 43.3 | 47 | 0.03 | 0.06 | 0 | 69 | 3.7 | 0.61 |
| 粉丝 | 50 |
| 洋葱炒猪肝 | 猪肝 | 20 | 63 | 4.7 | 2.8 | 4.5 | 995 | 0.05 | 0.43 | 7.2 | 52 | 4.7 | 1.29 |
| 洋葱 | 40 |
| 毛白菜 | 毛白菜 | 90 | 36 | 1.8 | 2.3 | 1.7 | 252 | 0.02 | 0.08 | 25.2 | 102 | 1.7 | 0.6 |
| 肉末萝卜汤 | 萝卜 | 10 | 43 | 1.2 | 3.9 | 0.8 | 1 | 0.01 | 0.01 | 2.1 | 5 | 0.2 | 0.17 |
| 肉末 | 5 |
| 合计 | 813 | 30.7 | 19.3 | 128.1 | 1303 | 0.25 | 0.71 | 34.5 | 299 | 13.2 | 5.22 |

（4）星期四（1月25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 |
| 面筋塞肉 | 面筋塞肉 | 60 | 256 | 9.4 | 21 | 7.2 | 9 | 0.11 | 0.09 | 0 | 37 | 1.1 | 1.27 |
| 玉米鸡丁 | 鸡丁 | 20 | 104 | 6.3 | 3.6 | 10.8 | 3 | 0.09 | 0.09 | 8 | 32 | 0.7 | 0.79 |
| 玉米 | 50 |
| 西芹白干肉丝 | 肉丝 | 20 | 71 | 6.2 | 4.4 | 1.5 | 4 | 0.09 | 0.03 | 1.2 | 83 | 1 | 0.89 |
| 西芹 | 30 |
| 白干 | 10 |
| 糖醋包菜 | 包菜 | 90 | 48 | 1.9 | 2.2 | 4.7 | 11 | 0.03 | 0.03 | 36 | 76 | 0.6 | 0.41 |
| 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 | 855 | 32.3 | 34.3 | 102.1 | 47 | 0.43 | 0.3 | 47.16 | 261 | 6 | 5.23 |

（5）星期五（1月26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)** |
| 咸饭 | 大米 | 100 | 546 | 14.9 | 16.9 | 82.3 | 312 | 0.21 | 0.18 | 19.5 | 130 | 4.2 | 3.15 |
| 猪肉 | 30 |
| 青菜 | 80 |
| 香菇 | 10 |
| 花生 | 10 |
| 红烧大排 | 猪大排 | 65 | 180 | 12.4 | 13.3 | 2.5 | 8 | 0.52 | 0.1 | 0 | 47 | 0.6 | 1.23 |
| 大蒜胡萝卜 | 胡萝卜 | 80 | 65 | 1.7 | 2.2 | 9.2 | 550 | 0.03 | 0.03 | 11.1 | 71 | 0.9 | 0.51 |
| 大蒜 | 10 |
| 冬瓜海带汤 | 冬瓜 | 8 | 23 | 0.5 | 2 | 0.6 | 1 | 0 | 0.01 | 1.44 | 7 | 0.1 | 0.06 |
| 海带 | 9 |
| 合计 | 814 | 29.5 | 34.4 | 94.6 | 871 | 0.76 | 0.32 | 32.04 | 255 | 5.8 | 4.95 |

（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 | 857 | 34.4 | 38.2 | 91.3 | 74 | 0.37 | 0.41 | 60.15 | 326 | 12.2 | 5.45 |
| 星期二 | 781 | 30.6 | 29 | 97.5 | 427 | 0.24 | 0.28 | 43 | 290 | 10.6 | 4.61 |
| 星期三 | 813 | 30.7 | 19.3 | 128.1 | 1303 | 0.25 | 0.71 | 34.5 | 299 | 13.2 | 5.22 |
| 星期四 | 855 | 32.3 | 34.3 | 102.1 | 47 | 0.43 | 0.3 | 47.16 | 261 | 6 | 5.23 |
| 星期五 | 814 | 29.5 | 34.4 | 94.6 | 871 | 0.76 | 0.32 | 32.04 | 255 | 5.8 | 4.95 |
| 平均摄入量 | 824 | 31.5 | 31.04 | 102.72 | 544.4 | 0.41 | 0.404 | 43.37 | 286.2 | 9.56 | 5.092 |
| 参考标准 | 760 | 26 | 23.2 | 112 | 280 | 0.36 | 0.4 | 32 | 320 | 4.8 | 5.4 |
| RNI% | 108.42% | 121.15% | 133.79% | 91.71% | 194.43% | 113.89% | 101.00% | 135.53% | 89.44% | 199.17% | 94.30% |

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22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 |
| 百叶结烧肉 | 猪肉 | 50 | 249 | 10.8 | 20.9 | 4.3 | 10 | 0.12 | 0.09 | 0 | 82 | 1.9 | 1.72 |
| 百叶结 | 15 |
| 花菜炒鸡片 | 鸡片 | 30 | 79 | 7.7 | 3.6 | 3.5 | 9 | 0.04 | 0.1 | 42.7 | 78 | 1 | 0.76 |
| 花菜 | 70 |
| 雪菜肉末豆腐 | 肉末 | 25 | 157 | 7.2 | 12.8 | 2.7 | 8 | 0.08 | 0.06 | 2.33 | 120 | 1.4 | 1.38 |
| 豆腐 | 42.5 |
| 雪菜 | 7.5 |
| 大白菜 | 大白菜 | 120 | 43 | 2.2 | 2.1 | 3.2 | 24 | 0.05 | 0.06 | 37.2 | 91 | 0.8 | 0.6 |
| 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 | 1015 | 40.9 | 42.9 | 112.8 | 86 | 0.47 | 0.48 | 82.43 | 417 | 13.6 | 6.93 |

（2）星期二（1月23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 |
| 蜜汁鸡翅根 | 鸡翅根 | 70 | 184 | 12.7 | 12.3 | 5.6 | 48 | 0.01 | 0.08 | 0 | 38 | 1 | 0.86 |
| 鱼香肉丝 | 肉丝 | 30 | 203 | 5.5 | 14.7 | 11.8 | 158 | 0.11 | 0.07 | 13.35 | 57 | 1.3 | 1.31 |
| 土豆 | 35 |
| 胡萝卜 | 22 |
| 洋葱 | 13 |
| 虾米冬瓜 | 冬瓜 | 60 | 49 | 3.2 | 3.2 | 1.7 | 16 | 0.02 | 0.01 | 10.8 | 112 | 0.4 | 0.69 |
| 虾米 | 15 |
| 香菇青菜 | 青菜 | 105 | 57 | 2.3 | 3.8 | 2.3 | 294 | 0.02 | 0.1 | 29.55 | 136 | 2 | 1 |
| 香菇 | 15 |
| 酸辣鸭血汤 | 鸭血 | 15 | 37 | 2.4 | 2.1 | 2.2 | 0 | 0.01 | 0.01 | 0 | 2 | 4.6 | 0.11 |
| 合计 | 964 | 35.3 | 37.1 | 120.1 | 516 | 0.31 | 0.33 | 53.7 | 361 | 12.2 | 6.09 |

（3）星期三（1月24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 |
| 香酥鱼块 | 龙利鱼 | 70 | 100 | 12 | 5.6 | 0.6 | 8 | 0.03 | 0.08 | 0 | 58 | 0.6 | 0.85 |
| 粉丝鸡蛋 | 鸡蛋 | 30 | 306 | 5.1 | 4.7 | 60 | 70 | 0.05 | 0.09 | 0 | 81 | 5.2 | 0.87 |
| 粉丝 | 70 |
| 洋葱炒猪肝 | 猪肝 | 25 | 73 | 5.8 | 3 | 5.5 | 1245 | 0.06 | 0.53 | 9 | 75 | 6 | 1.81 |
| 洋葱 | 50 |
| 毛白菜 | 毛白菜 | 120 | 41 | 2.2 | 2.4 | 2.2 | 336 | 0.02 | 0.11 | 33.6 | 129 | 2.3 | 0.95 |
| 肉末萝卜汤 | 萝卜 | 10 | 43 | 1.2 | 3.9 | 0.8 | 1 | 0.01 | 0.01 | 2.1 | 5 | 0.2 | 0.17 |
| 肉末 | 5 |
| 合计 | 997 | 35.5 | 20.6 | 165.6 | 1660 | 0.31 | 0.88 | 44.7 | 364 | 17.2 | 6.77 |

（4）星期四（1月25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 |
| 面筋塞肉 | 面筋塞肉 | 60 | 256 | 9.4 | 21 | 7.2 | 9 | 0.11 | 0.09 | 0 | 37 | 1.1 | 1.27 |
| 玉米鸡丁 | 鸡丁 | 30 | 139 | 9 | 4.3 | 15 | 5 | 0.13 | 0.12 | 11.2 | 42 | 1 | 1.12 |
| 玉米 | 70 |
| 西芹白干肉丝 | 肉丝 | 25 | 83 | 7.6 | 5 | 1.8 | 4 | 0.13 | 0.04 | 1.5 | 104 | 1.2 | 1.15 |
| 西芹 | 37.5 |
| 白干 | 12.5 |
| 糖醋包菜 | 包菜 | 120 | 55 | 2.3 | 2.2 | 5.8 | 14 | 0.04 | 0.04 | 48 | 91 | 0.8 | 0.78 |
| 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 | 996 | 38.6 | 35.8 | 127 | 52 | 0.55 | 0.36 | 62.66 | 310 | 7.3 | 6.61 |

（5）星期五（1月26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)** |
| 咸饭 | 大米 | 125 | 692 | 18.8 | 22.1 | 102.9 | 376 | 0.27 | 0.21 | 22.97 | 160 | 5.2 | 4.29 |
| 猪肉 | 40 |
| 青菜 | 95 |
| 香菇 | 12.5 |
| 花生 | 12.5 |
| 红烧大排 | 猪大排 | 65 | 180 | 12.4 | 13.3 | 2.5 | 8 | 0.52 | 0.1 | 0 | 47 | 0.6 | 1.23 |
| 大蒜胡萝卜 | 胡萝卜 | 105 | 81 | 2.2 | 2.2 | 12.4 | 723 | 0.05 | 0.04 | 14.7 | 86 | 1.3 | 0.71 |
| 大蒜 | 15 |
| 冬瓜海带汤 | 冬瓜 | 8 | 23 | 0.5 | 2 | 0.6 | 1 | 0 | 0.01 | 1.44 | 7 | 0.1 | 0.06 |
| 海带 | 9 |
| 合计 | 976 | 33.9 | 39.6 | 118.4 | 1108 | 0.84 | 0.36 | 39.11 | 300 | 7.2 | 6.29 |

（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 | 1015 | 40.9 | 42.9 | 112.8 | 86 | 0.47 | 0.48 | 82.43 | 417 | 13.6 | 6.93 |
| 星期二 | 964 | 35.3 | 37.1 | 120.1 | 516 | 0.31 | 0.33 | 53.7 | 361 | 12.2 | 6.09 |
| 星期三 | 997 | 35.5 | 20.6 | 165.6 | 1660 | 0.31 | 0.88 | 44.7 | 364 | 17.2 | 6.77 |
| 星期四 | 996 | 38.6 | 35.8 | 127 | 52 | 0.55 | 0.36 | 62.66 | 310 | 7.3 | 6.61 |
| 星期五 | 976 | 33.9 | 39.6 | 118.4 | 1108 | 0.84 | 0.36 | 39.11 | 300 | 7.2 | 6.29 |
| 平均摄入量 | 989.6 | 36.84 | 35.2 | 128.78 | 684.4 | 0.496 | 0.482 | 56.52 | 350.4 | 11.5 | 6.538 |
| 参考标准 | 960 | 30 | 29.6 | 143.2 | 280 | 0.48 | 0.48 | 36 | 400 | 6.4 | 7.2 |
| RNI% | 103.08% | 122.80% | 118.92% | 89.93% | 244.43% | 103.33% | 100.42% | 157.00% | 87.60% | 179.69% | 90.81% |

（三）1.29-1.31一周菜单

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **大 荤** | **小 荤** | **素 菜** | **汤** |
| **星期一** | 红烧鸡块 | 冬瓜肉糜 | 西红柿炒蛋 | 青椒绿豆芽 | 榨菜蛋汤 |
| **星期二** | 素鸡煨肉 | 生瓜炒蛋 | 肉丝粉皮 | 大白菜 | 鸭血豆腐汤 |
| **星期三** | 百叶卷肉 | 黄瓜炒蛋 | 干锅包菜肉片 | 毛白菜 | 西红柿蛋汤 |
| **星期四** | **放 假** |
| **星期五** |

（四）1.29-1.31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29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 |
| 红烧鸡块 | 鸡块 | 60 | 198 | 12.7 | 13.6 | 11 | 88 | 0.03 | 0.05 | 0 | 43 | 0.9 | 0.96 |
| 冬瓜肉糜 | 肉糜 | 20 | 106 | 3.2 | 9.5 | 6.8 | 15 | 0.05 | 0.08 | 9 | 52 | 0.4 | 0.69 |
| 冬瓜 | 50 |
| 西红柿炒蛋 | 鸡蛋 | 20 | 58 | 3.5 | 3.9 | 7.3 | 89 | 0.03 | 0.09 | 7.6 | 56 | 0.6 | 0.51 |
| 西红柿 | 40 |
| 青椒绿豆芽 | 青椒 | 10 | 33 | 1.9 | 2.1 | 1.7 | 13 | 0.02 | 0.07 | 10.4 | 43 | 0.3 | 0.32 |
| 绿豆芽 | 80 |
| 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 | 773 | 30 | 32.3 | 104.8 | 225 | 0.25 | 0.36 | 27.2 | 227 | 5 | 4.34 |

（2）星期二（1月30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 |
| 素鸡煨肉 | 猪肉 | 45 | 237 | 8.9 | 20.5 | 4.1 | 10 | 0.1 | 0.08 | 0 | 83 | 1.7 | 1.35 |
| 素鸡 | 15 |
| 生瓜炒蛋 | 鸡蛋 | 20 | 60 | 3.4 | 3.9 | 7.6 | 49 | 0.03 | 0.07 | 6 | 52 | 0.6 | 0.41 |
| 生瓜 | 50 |
| 肉丝粉皮 | 肉丝 | 20 | 125 | 3.1 | 9.5 | 7.6 | 14 | 0.05 | 0.05 | 0 | 44 | 0.5 | 0.66 |
| 粉皮 | 40 |
| 大白菜 | 大白菜 | 90 | 37 | 1.8 | 2.1 | 7.5 | 28 | 0.04 | 0.06 | 27.9 | 96 | 0.6 | 0.48 |
| 鸭血豆腐汤 | 鸭血 | 7 | 36 | 2 | 2.3 | 1.5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 14 | 2.3 | 0.17 |
| 豆腐 | 8 |
| 合计 | 842 | 26.6 | 39.1 | 105.5 | 101 | 0.33 | 0.31 | 33.9 | 302 | 8 | 4.77 |

（3）星期三（1月31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 |
| 百叶卷肉 | 百叶卷肉 | 65 | 240 | 10.7 | 20.9 | 7.2 | 20 | 0.12 | 0.1 | 0 | 71 | 1.8 | 1.51 |
| 黄瓜炒蛋 | 鸡蛋 | 50 | 96 | 7.3 | 6.4 | 7.2 | 120 | 0.06 | 0.16 | 1.8 | 84 | 1.1 | 0.73 |
| 黄瓜 | 20 |
| 干锅包菜肉片 | 肉片 | 20 | 67 | 5.1 | 3.7 | 7.9 | 16 | 0.1 | 0.05 | 16 | 63 | 0.6 | 0.71 |
| 包菜 | 40 |
| 毛白菜 | 毛白菜 | 90 | 36 | 1.8 | 2.3 | 6.7 | 272 | 0.02 | 0.09 | 25.2 | 122 | 1.7 | 0.6 |
| 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 | 816 | 33.5 | 36.5 | 107 | 449 | 0.42 | 0.46 | 44.9 | 358 | 7.6 | 5.36 |

（4）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 | 773 | 30 | 32.3 | 104.8 | 225 | 0.25 | 0.36 | 27.2 | 227 | 5 | 4.34 |
| 星期二 | 842 | 26.6 | 39.1 | 105.5 | 101 | 0.33 | 0.31 | 33.9 | 302 | 8 | 4.77 |
| 星期三 | 816 | 33.5 | 36.5 | 107 | 449 | 0.42 | 0.46 | 44.9 | 358 | 7.6 | 5.36 |
| 平均摄入量 | 810.33  | 30.03  | 35.97  | 105.77  | 258.33  | 0.33  | 0.38  | 35.33  | 295.67  | 6.87  | 4.82  |
| 参考标准 | 760 | 26 | 23.2 | 112 | 280 | 0.36 | 0.4 | 32 | 320 | 4.8 | 5.4 |
| RNI% | 106.62% | 115.51% | 155.03% | 94.43% | 92.26% | 92.59% | 94.17% | 110.42% | 92.40% | 143.06% | 89.32% |

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29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 |
| 红烧鸡块 | 鸡块 | 65 | 210 | 13.7 | 14.4 | 12.3 | 90 | 0.04 | 0.06 | 0 | 53 | 1 | 1.23 |
| 冬瓜肉糜 | 肉糜 | 30 | 161 | 4.7 | 14.7 | 8.3 | 14 | 0.08 | 0.09 | 12.6 | 76 | 0.6 | 0.93 |
| 冬瓜 | 70 |
| 西红柿炒蛋 | 鸡蛋 | 25 | 81 | 4.2 | 5.8 | 8.8 | 104 | 0.09 | 0.1 | 9.5 | 70 | 0.7 | 0.71 |
| 西红柿 | 50 |
| 青椒绿豆芽 | 青椒 | 15 | 43 | 2.3 | 2.6 | 4.3 | 11 | 0.03 | 0.08 | 15 | 68 | 0.4 | 0.59 |
| 绿豆芽 | 105 |
| 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 | 960 | 35.4 | 40.9 | 131 | 239 | 0.39 | 0.41 | 37.3 | 303 | 6.1 | 5.74 |

（2）星期二（1月30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 |
| 素鸡煨肉 | 猪肉 | 50 | 257 | 9.6 | 22.4 | 5.2 | 11 | 0.09 | 0.08 | 0 | 93 | 1.8 | 1.65 |
| 素鸡 | 15 |
| 生瓜炒蛋 | 鸡蛋 | 30 | 77 | 4.8 | 4.7 | 9.5 | 72 | 0.1 | 0.09 | 8.4 | 72 | 0.9 | 0.69 |
| 生瓜 | 70 |
| 肉丝粉皮 | 肉丝 | 25 | 151 | 3.8 | 11.3 | 13.1 | 4 | 0.06 | 0.05 | 0 | 65 | 0.6 | 0.95 |
| 粉皮 | 50 |
| 大白菜 | 大白菜 | 120 | 43 | 2.2 | 2.1 | 11.2 | 24 | 0.07 | 0.06 | 37.2 | 121 | 0.8 | 0.7 |
| 鸭血豆腐汤 | 鸭血 | 7 | 36 | 2 | 2.3 | 1.5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 14 | 2.3 | 0.17 |
| 豆腐 | 8 |
| 合计 | 998 | 31.6 | 43.8 | 137 | 111 | 0.46 | 0.34 | 45.6 | 381 | 9.3 | 6.28 |

（3）星期三（1月31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 |
| 百叶卷肉 | 百叶卷肉 | 65 | 240 | 10.7 | 20.9 | 7.2 | 10 | 0.12 | 0.1 | 0 | 71 | 1.8 | 1.51 |
| 黄瓜炒蛋 | 鸡蛋 | 70 | 131 | 9.9 | 8.8 | 8 | 168 | 0.1 | 0.2 | 2.7 | 87 | 1.5 | 1.17 |
| 黄瓜 | 30 |
| 干锅包菜肉片 | 肉片 | 25 | 77 | 6.3 | 4.1 | 8.4 | 7 | 0.13 | 0.06 | 20 | 78 | 0.8 | 1.04 |
| 包菜 | 50 |
| 毛白菜 | 毛白菜 | 120 | 50 | 2.2 | 3.4 | 7.1 | 336 | 0.03 | 0.1 | 33.6 | 139 | 2.3 | 0.96 |
| 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 | 962 | 39.5 | 40.6 | 128 | 542 | 0.53 | 0.53 | 58.2 | 396 | 9.4 | 6.91 |

（4）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 | 960 | 35.4 | 40.9 | 131 | 239 | 0.39 | 0.41 | 37.3 | 303 | 6.1 | 5.74 |
| 星期二 | 998 | 31.6 | 43.8 | 137 | 111 | 0.46 | 0.38 | 45.6 | 381 | 9.3 | 6.28 |
| 星期三 | 962 | 39.5 | 40.6 | 128 | 542 | 0.53 | 0.53 | 58.2 | 396 | 9.4 | 6.91 |
| 平均摄入量 | 973.33  | 35.50  | 41.77  | 132.00  | 297.33  | 0.46  | 0.44  | 47.03  | 360.00  | 8.27  | 6.31  |
| 参考标准 | 960 | 30 | 29.6 | 143.2 | 280 | 0.48 | 0.48 | 36 | 400 | 6.4 | 7.2 |
| RNI% | 101.39% | 118.33% | 141.10% | 92.18% | 106.19% | 95.83% | 91.67% | 130.65% | 90.00% | 129.17% | 87.64% |

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

 二0一八年一月十八日