**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）2.26-3.2一周菜单

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **大 荤** | **小 荤** | | **素 菜** | **汤** |
| **星期一** | 椒盐鸭腿 | 番茄炒蛋 | 肉末粉皮 | 清炒黄瓜 | 冬瓜海带汤 |
| **星期二** | 红煨肉 | 蜜汁肉糜油豆腐 | 玉米粒鸡丁 | 炒青菜 | 西红柿蛋汤 |
| **星期三** | 五香鸡腿 | 杏鲍菇炒蛋 | 冬瓜肉片 | 白菜 | 酸辣血汤 |
| **星期四** | 咕咾肉 | 生瓜炒蛋 | 肉末茄子 | 包菜丝 | 雪菜豆腐汤 |
| **星期五** | 百叶卷肉 | 胡萝卜肉丝 | 青椒木耳炒蛋 | 毛菜 | 青菜蛋汤 |

（二）2.26-3.2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（2月26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 |
| 椒盐鸭腿 | 鸭腿 | 65 | 186 | 10.5 | 15.8 | 0.4 | 34 | 0.05 | 0.18 | 0 | 45 | 1.4 | 1.11 |
| 番茄炒蛋 | 鸡蛋 | 20 | 60 | 3.6 | 3.9 | 2.7 | 93 | 0.03 | 0.08 | 9.5 | 47 | 0.6 | 0.53 |
| 番茄 | 50 |
| 肉末粉皮 | 猪肉糜 | 20 | 125 | 3.1 | 9.5 | 6.6 | 4 | 0.05 | 0.04 | 0 | 34 | 0.5 | 0.66 |
| 粉皮 | 40 |
| 清炒黄瓜 | 黄瓜 | 90 | 35 | 1.1 | 2.2 | 2.5 | 14 | 0.02 | 0.04 | 8.1 | 43 | 0.5 | 0.3 |
| 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 | | | 776 | 26.2 | 34.2 | 90 | 150 | 0.26 | 0.4 | 18.86 | 203 | 5.6 | 4.39 |

（2）星期二（2月27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 |
| 红煨肉 | 猪肉 | 60 | 217 | 5.1 | 21.2 | 1.5 | 23 | 0.08 | 0.04 | 0 | 52 | 0.7 | 0.66 |
| 蜜汁肉糜油豆腐 | 猪肉糜 | 20 | 134 | 10.9 | 8.6 | 3 | 3 | 0.11 | 0.05 | 0 | 81 | 2.6 | 1.39 |
| 油豆腐 | 40 |
| 玉米粒鸡丁 | 玉米 | 20 | 100 | 10.9 | 3.7 | 5.5 | 8 | 0.07 | 0.1 | 3.2 | 48 | 0.5 | 0.56 |
| 鸡脯 | 50 |
| 炒青菜 | 青菜 | 90 | 36 | 1.8 | 2.3 | 1.7 | 252 | 0.02 | 0.09 | 25.2 | 92 | 1.7 | 0.6 |
| 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 | 0.21 |
| 西红柿 | 10 |
| 合计 | | | 864 | 37.3 | 39 | 89.7 | 307 | 0.4 | 0.34 | 30.3 | 291 | 7.9 | 5.12 |

（3）星期三（2月28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 |
| 五香鸡腿 | 鸡腿 | 65 | 148 | 10.9 | 10.4 | 2.5 | 29 | 0.01 | 0.09 | 0 | 56 | 1.2 | 0.79 |
| 杏鲍菇炒蛋 | 杏鲍菇 | 50 | 75 | 3.8 | 4.9 | 5.1 | 47 | 0.03 | 0.17 | 0 | 52 | 0.6 | 0.66 |
| 鸡蛋 | 20 |
| 冬瓜肉片 | 肉片 | 20 | 114 | 3.2 | 10.5 | 1.6 | 9 | 0.04 | 0.03 | 7.2 | 50 | 0.4 | 0.59 |
| 冬瓜 | 40 |
| 白菜 | 白菜 | 90 | 37 | 1.8 | 2.1 | 2.5 | 18 | 0.04 | 0.05 | 27.9 | 86 | 0.6 | 0.48 |
| 酸辣血汤 | 鸭血 | 15 | 40 | 2.6 | 2.2 | 2.6 | 3 | 0.01 | 0.01 | 0 | 6 | 5 | 0.21 |
| 合计 | | | 761 | 29.7 | 30.9 | 91.5 | 106 | 0.24 | 0.4 | 35.1 | 263 | 10.1 | 4.43 |

1. 星期四（3月1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 | 猪里脊 | 60 | 260 | 9.3 | 21.5 | 7.5 | 6 | 0.23 | 0.09 | 0 | 52 | 1 | 1.66 |
| 生瓜炒蛋 | 鸡蛋 | 20 | 60 | 3.4 | 3.9 | 2.6 | 49 | 0.03 | 0.07 | 6 | 57 | 0.6 | 0.51 |
| 生瓜 | 50 |
| 肉末茄子 | 茄子 | 40 | 109 | 3.4 | 9.5 | 2.2 | 7 | 0.05 | 0.06 | 2 | 52 | 0.5 | 0.64 |
| 猪肉糜 | 20 |
| 包菜丝 | 包菜 | 90 | 43 | 1.8 | 2.2 | 3.5 | 11 | 0.03 | 0.04 | 36 | 74 | 0.5 | 0.37 |
| 雪菜豆腐汤 | 雪菜 | 7 | 30 | 1.1 | 2.3 | 0.8 | 4 | 0 | 0.01 | 2.17 | 30 | 0.4 | 0.18 |
| 豆腐 | 8 |
| 合计 | | | 849 | 26.4 | 40.2 | 93.8 | 77 | 0.45 | 0.32 | 46.17 | 278 | 5.3 | 5.06 |

（5）星期五（3月2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 |
| 百叶卷肉 | 百叶卷肉 | 60 | 217 | 9.6 | 19 | 1.8 | 9 | 0.11 | 0.08 | 0 | 70 | 1.7 | 1.51 |
| 胡萝卜肉丝 | 胡萝卜 | 50 | 72 | 4.9 | 3.7 | 4.3 | 345 | 0.11 | 0.04 | 6.5 | 52 | 0.8 | 0.72 |
| 肉丝 | 20 |
| 青椒木耳炒蛋 | 鸡蛋 | 20 | 78 | 4.4 | 3.9 | 4.9 | 55 | 0.04 | 0.1 | 7.2 | 72 | 10.2 | 0.8 |
| 青椒 | 10 |
| 木耳 | 10 |
| 毛菜 | 毛菜 | 90 | 36 | 1.8 | 2.3 | 1.7 | 252 | 0.02 | 0.09 | 25.2 | 92 | 1.7 | 0.6 |
| 青菜蛋汤 | 鸡蛋 | 5 | 30 | 1.2 | 2.4 | 0.6 | 40 | 0.01 | 0.02 | 2.8 | 13 | 0.3 | 0.15 |
| 青菜 | 10 |
| 合计 | | | 780 | 29.3 | 32.1 | 90.5 | 701 | 0.4 | 0.38 | 41.7 | 312 | 17 | 5.48 |

（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 | 776 | 26.2 | 34.2 | 90 | 150 | 0.26 | 0.4 | 18.86 | 203 | 5.6 | 4.39 |
| 星期二 | 864 | 37.3 | 39 | 89.7 | 307 | 0.4 | 0.34 | 30.3 | 291 | 7.9 | 5.12 |
| 星期三 | 761 | 29.7 | 30.9 | 91.5 | 106 | 0.24 | 0.4 | 35.1 | 263 | 10.1 | 4.43 |
| 星期四 | 849 | 26.4 | 40.2 | 93.8 | 77 | 0.45 | 0.32 | 46.17 | 278 | 5.3 | 5.06 |
| 星期五 | 780 | 29.3 | 32.1 | 90.5 | 701 | 0.4 | 0.38 | 41.7 | 312 | 17 | 5.48 |
| 平均摄入量 | 806 | 29.78 | 35.28 | 91.1 | 268.2 | 0.35 | 0.368 | 34.426 | 269.4 | 9.18 | 4.896 |
| 参考标准 | 760 | 26 | 23.2 | 112 | 280 | 0.36 | 0.4 | 32 | 320 | 4.8 | 5.4 |
| RNI% | 106.05% | 114.54% | 152.07% | 81.34% | 95.79% | 97.22% | 92.00% | 107.58% | 84.19% | 191.25% | 90.67% |

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（2月26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 |
| 椒盐鸭腿 | 鸭腿 | 65 | 186 | 10.5 | 15.8 | 0.4 | 34 | 0.05 | 0.19 | 0 | 58 | 1.4 | 1.26 |
| 番茄炒蛋 | 鸡蛋 | 30 | 94 | 5.2 | 6.4 | 3.6 | 134 | 0.05 | 0.1 | 13.3 | 65 | 0.9 | 0.76 |
| 番茄 | 70 |
| 肉末粉皮 | 猪肉糜 | 25 | 168 | 4 | 13.1 | 8.2 | 4 | 0.07 | 0.05 | 0 | 46 | 0.6 | 0.81 |
| 粉皮 | 50 |
| 清炒黄瓜 | 黄瓜 | 120 | 55 | 1.6 | 3.8 | 3.3 | 18 | 0.02 | 0.04 | 10.8 | 57 | 0.6 | 0.44 |
| 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 | 10 |
| 合计 | | | 960 | 31 | 42.1 | 112.6 | 195 | 0.33 | 0.45 | 25.36 | 263 | 6.7 | 5.48 |

（2）星期二（2月27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 |
| 红煨肉 | 猪肉 | 65 | 235 | 5.5 | 22.9 | 1.5 | 25 | 0.09 | 0.04 | 0 | 71 | 0.7 | 0.79 |
| 蜜汁肉糜油豆腐 | 猪肉糜 | 25 | 154 | 12.8 | 9.9 | 3.3 | 3 | 0.14 | 0.06 | 0 | 102 | 2.9 | 1.65 |
| 油豆腐 | 45 |
| 玉米粒鸡丁 | 玉米 | 30 | 139 | 15.2 | 4.9 | 8.1 | 11 | 0.1 | 0.12 | 4.8 | 63 | 0.7 | 0.77 |
| 鸡脯 | 70 |
| 炒青菜 | 青菜 | 120 | 41 | 2.2 | 2.4 | 2.2 | 336 | 0.02 | 0.11 | 33.6 | 121 | 2.3 | 0.81 |
| 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 | 0.21 |
| 西红柿 | 10 |
| 合计 | | | 1033 | 46.1 | 43.5 | 112.4 | 396 | 0.5 | 0.4 | 40.3 | 378 | 9.6 | 6.35 |

（3）星期三（2月28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 |
| 五香鸡腿 | 鸡腿 | 65 | 148 | 10.9 | 10.4 | 2.5 | 29 | 0.01 | 0.09 | 0 | 56 | 1.2 | 0.79 |
| 杏鲍菇炒蛋 | 杏鲍菇 | 70 | 106 | 5.7 | 6.7 | 7.1 | 70 | 0.05 | 0.18 | 0 | 63 | 0.9 | 0.82 |
| 鸡蛋 | 30 |
| 冬瓜肉片 | 肉片 | 30 | 166 | 5 | 15.2 | 2.3 | 13 | 0.08 | 0.06 | 10.8 | 78 | 0.6 | 0.74 |
| 冬瓜 | 60 |
| 白菜 | 白菜 | 120 | 63 | 2.6 | 4.1 | 3.4 | 24 | 0.05 | 0.06 | 37.2 | 102 | 0.8 | 0.67 |
| 酸辣血汤 | 鸭血 | 15 | 40 | 2.6 | 2.2 | 2.6 | 3 | 0.01 | 0.01 | 0 | 6 | 5 | 0.21 |
| 合计 | | | 957 | 36 | 39.6 | 114.4 | 139 | 0.34 | 0.46 | 48 | 321 | 11.4 | 5.35 |

1. 星期四（3月1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 | 猪里脊 | 65 | 277 | 9.9 | 23 | 7.6 | 6 | 0.24 | 0.1 | 0 | 78 | 1 | 1.79 |
| 生瓜炒蛋 | 鸡蛋 | 30 | 77 | 4.8 | 4.7 | 3.5 | 72 | 0.04 | 0.09 | 8.4 | 72 | 0.9 | 0.64 |
| 生瓜 | 70 |
| 肉末茄子 | 茄子 | 50 | 132 | 4.3 | 11.3 | 2.7 | 8 | 0.07 | 0.07 | 2.5 | 75 | 0.6 | 0.79 |
| 猪肉糜 | 25 |
| 包菜丝 | 包菜 | 120 | 50 | 2.2 | 2.2 | 4.6 | 14 | 0.04 | 0.06 | 48 | 90 | 0.7 | 0.55 |
| 雪菜豆腐汤 | 雪菜 | 7 | 30 | 1.1 | 2.3 | 0.8 | 4 | 0 | 0.01 | 2.17 | 30 | 0.4 | 0.18 |
| 豆腐 | 8 |
| 合计 | | | 1000 | 31.5 | 44.5 | 115.7 | 104 | 0.53 | 0.39 | 61.07 | 361 | 6.5 | 6.07 |

（5）星期五（3月2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 |
| 百叶卷肉 | 百叶卷肉 | 60 | 217 | 9.6 | 19 | 1.8 | 9 | 0.11 | 0.08 | 0 | 92 | 1.7 | 1.68 |
| 胡萝卜肉丝 | 胡萝卜 | 70 | 103 | 7.2 | 5.5 | 5.9 | 484 | 0.17 | 0.07 | 9.1 | 75 | 1.2 | 0.92 |
| 肉丝 | 30 |
| 青椒木耳炒蛋 | 鸡蛋 | 25 | 138 | 6.9 | 5.7 | 10.9 | 76 | 0.08 | 0.19 | 18 | 93 | 25.1 | 1.18 |
| 青椒 | 25 |
| 木耳 | 25 |
| 毛菜 | 毛菜 | 120 | 50 | 2.2 | 3.4 | 2.2 | 336 | 0.02 | 0.11 | 33.6 | 119 | 2.3 | 0.75 |
| 青菜蛋汤 | 鸡蛋 | 5 | 30 | 1.2 | 2.4 | 0.6 | 40 | 0.01 | 0.02 | 2.8 | 13 | 0.3 | 0.15 |
| 青菜 | 10 |
| 合计 | | | 972 | 36.3 | 37 | 117.9 | 945 | 0.53 | 0.53 | 63.5 | 408 | 33.5 | 6.8 |

（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 | 960 | 31 | 42.1 | 112.6 | 195 | 0.33 | 0.46 | 25.36 | 263 | 6.7 | 5.48 |
| 星期二 | 1033 | 46.1 | 43.5 | 112.4 | 396 | 0.5 | 0.4 | 40.3 | 378 | 9.6 | 6.35 |
| 星期三 | 957 | 36 | 39.6 | 114.4 | 139 | 0.34 | 0.46 | 48 | 321 | 11.4 | 5.35 |
| 星期四 | 1000 | 31.5 | 44.5 | 115.7 | 104 | 0.53 | 0.39 | 61.07 | 361 | 6.5 | 6.07 |
| 星期五 | 972 | 36.3 | 37 | 117.9 | 945 | 0.53 | 0.53 | 63.5 | 408 | 33.5 | 6.8 |
| 平均摄入量 | 984.4 | 36.18 | 41.34 | 114.6 | 355.8 | 0.446 | 0.448 | 47.646 | 346.2 | 13.54 | 6.01 |
| 参考标准 | 960 | 30 | 29.6 | 143.2 | 280 | 0.48 | 0.48 | 36 | 400 | 6.4 | 7.2 |
| RNI% | 102.54% | 120.60% | 139.66% | 80.03% | 127.07% | 92.92% | 93.33% | 132.35% | 86.55% | 211.56% | 83.47% |

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

二0一八年二月二十三日