**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 |
| 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 |
| 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）9.3-9.7一周菜单

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **大 荤** | **小 荤** | | **素 菜** | **汤** |
| **星期一** | 红烧鸡腿 | 咖喱土豆肉片 | 肉末豆腐 | 毛白菜 | 紫菜蛋汤 |
| **星期二** | 红烧鱼块 | 青椒香干肉丝 | 番茄炒蛋 | 大白菜 | 冬瓜海带汤 |
| **星期三** | 五香大排 | 黄瓜炒蛋 | 烧汁茄盒 | 韭菜绿豆芽 | 鸭血豆腐汤 |
| **星期四** | 茄汁咕咾肉 | 玉米粒鸡丁 | 虾米冬瓜 | 手撕包菜 | 西红柿蛋汤 |
| **星期五** | 淮扬狮子头 | 肉汁萝卜 | 杏鲍菇炒蛋 | 糖醋海带丝 | 青菜蛋汤 |

（二）9.3-9.7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（9月3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)** | **VA** | **VB1** | **VB2** | **VC** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| **(μgRE)** | **(mg)** | **(mg)** | **(mg)** |
| 米饭 | 大米 | 100 | 347 | 7.4 | 0.8 | 0 | 0.11 | 0.05 | 0 | 13 | 2.3 | 1.7 |
| 红烧鸡腿 | 鸡腿 | 90 | 171 | 14.9 | 11.7 | 40 | 0.02 | 0.13 | 0 | 7 | 1.5 | 1.02 |
| 咖喱土豆肉片 | 土豆 | 50 | 138 | 4 | 9.5 | 36 | 0.08 | 0.05 | 13.5 | 6 | 0.7 | 0.63 |
| 肉片 | 20 |
| 肉末豆腐 | 肉末 | 20 | 76 | 7.6 | 4.1 | 21 | 0.11 | 0.03 | 0 | 68 | 1.1 | 0.92 |
| 豆腐 | 40 |
| 毛白菜 | 毛白菜 | 90 | 36 | 1.8 | 2.3 | 252 | 0.02 | 0.08 | 25.2 | 82 | 1.7 | 0.5 |
| 紫菜蛋汤 | 紫菜 | 10 | 53 | 3.8 | 2.5 | 35 | 0.04 | 0.11 | 0.2 | 30 | 5.6 | 0.35 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 合计 | | | 821 | 39.5 | 30.9 | 384 | 0.38 | 0.45 | 38.9 | 206 | 12.9 | 5.12 |

（2）星期二（9月4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)** | **VA** | **VB1** | **VB2** | **VC** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| **(μgRE)** | **(mg)** | **(mg)** | **(mg)** |
| 米饭 | 大米 | 100 | 347 | 7.4 | 0.8 | 0 | 0.11 | 0.05 | 0 | 13 | 2.3 | 1.7 |
| 红烧鱼块 | 鱼 | 90 | 132 | 15.4 | 6.7 | 20 | 0.04 | 0.1 | 0 | 36 | 0.9 | 0.84 |
| 青椒香干肉丝 | 肉丝 | 20 | 163 | 9.4 | 12.5 | 13 | 0.06 | 0.04 | 7.2 | 123 | 2.7 | 1.11 |
| 香干 | 40 |
| 青椒 | 10 |
| 番茄炒蛋 | 鸡蛋 | 30 | 69 | 5 | 3.7 | 174 | 0.05 | 0.1 | 13.3 | 25 | 0.9 | 0.44 |
| 番茄 | 70 |
| 大白菜 | 大白菜 | 150 | 30 | 2.6 | 0.2 | 30 | 0.06 | 0.08 | 46.5 | 76 | 1 | 0.57 |
| 冬瓜海带汤 | 冬瓜 | 7 | 23 | 0.5 | 2 | 1 | 0 | 0.01 | 1.26 | 6 | 0.1 | 0.05 |
| 海带 | 8 |
| 合计 | | | 764 | 40.3 | 25.9 | 238 | 0.32 | 0.38 | 68.26 | 279 | 7.9 | 4.71 |

（3）星期三（9月5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)** | **VA** | **VB1** | **VB2** | **VC** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| **(μgRE)** | **(mg)** | **(mg)** | **(mg)** |
| 米饭 | 大米 | 100 | 347 | 7.4 | 0.8 | 0 | 0.11 | 0.05 | 0 | 13 | 2.3 | 1.7 |
| 五香大排 | 猪大排 | 90 | 250 | 17 | 18.4 | 21 | 0.72 | 0.14 | 0 | 9 | 0.9 | 1.57 |
| 黄瓜炒蛋 | 鸡蛋 | 20 | 49 | 3.5 | 2.9 | 55 | 0.03 | 0.06 | 4.5 | 24 | 0.6 | 0.33 |
| 黄瓜 | 50 |
| 烧汁茄盒 | 茄盒 | 60 | 114 | 3.5 | 9.4 | 36 | 0.05 | 0.04 | 2.8 | 25 | 0.6 | 0.52 |
| 韭菜绿豆芽 | 韭菜 | 10 | 27 | 2.1 | 1.1 | 46 | 0.02 | 0.03 | 6 | 18 | 0.5 | 0.24 |
| 绿豆芽 | 90 |
| 鸭血豆腐汤 | 鸭血 | 7 | 61 | 2.2 | 2.2 | 3 | 0 | 0 | 0 | 15 | 2.4 | 0.14 |
| 豆腐 | 8 |
| 合计 | | | 848 | 35.7 | 34.8 | 161 | 0.93 | 0.32 | 13.3 | 104 | 7.3 | 4.5 |

（4）星期四（9月6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)** | **VA** | **VB1** | **VB2** | **VC** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| **(μgRE)** | **(mg)** | **(mg)** | **(mg)** |
| 米饭 | 大米 | 100 | 347 | 7.4 | 0.8 | 0 | 0.11 | 0.05 | 0 | 13 | 2.3 | 1.7 |
| 茄汁咕咾肉 | 里脊 | 80 | 173 | 16.7 | 10.3 | 4 | 0.38 | 0.1 | 0 | 7 | 1.2 | 1.93 |
| 玉米粒鸡丁 | 玉米粒 | 70 | 143 | 9.1 | 4.3 | 104 | 0.13 | 0.12 | 12.5 | 5 | 1.1 | 0.84 |
| 鸡丁 | 30 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 虾米冬瓜 | 冬瓜 | 50 | 35 | 2.3 | 2.1 | 11 | 0.02 | 0.01 | 9 | 51 | 0.3 | 0.28 |
| 虾米 | 10 |
| 手撕包菜 | 包菜 | 90 | 48 | 1.8 | 2.2 | 31 | 0.03 | 0.03 | 36 | 46 | 0.6 | 0.28 |
| 西红柿蛋汤 | 鸡蛋 | 5 | 30 | 1.2 | 2.4 | 21 | 0.01 | 0.01 | 1.9 | 5 | 0.1 | 0.11 |
| 西红柿 | 10 |
| 合计 | | | 776 | 38.5 | 22.1 | 171 | 0.68 | 0.32 | 59.4 | 127 | 5.6 | 5.14 |

（5）星期五（9月7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)** | **VA** | **VB1** | **VB2** | **VC** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| **(μgRE)** | **(mg)** | **(mg)** | **(mg)** |
| 米饭 | 大米 | 100 | 347 | 7.4 | 0.8 | 0 | 0.11 | 0.05 | 0 | 13 | 2.3 | 1.7 |
| 淮扬狮子头 | 猪肉 | 80 | 328 | 11.1 | 29.6 | 14 | 0.18 | 0.13 | 0 | 7 | 1.5 | 1.67 |
| 肉汁萝卜 | 萝卜 | 60 | 75 | 5 | 3.7 | 13 | 0.1 | 0.04 | 12.6 | 25 | 0.8 | 0.7 |
| 肉末 | 20 |
| 杏鲍菇炒蛋 | 杏鲍菇 | 40 | 66 | 3.7 | 3.8 | 156 | 0.03 | 0.11 | 1.3 | 20 | 0.7 | 0.44 |
| 鸡蛋 | 20 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 糖醋海带丝 | 海带 | 120 | 46 | 1.8 | 2.1 | 0 | 0.02 | 0.18 | 0 | 56 | 1.2 | 0.26 |
| 青菜蛋汤 | 鸡蛋 | 5 | 30 | 1.2 | 2.4 | 40 | 0.01 | 0.02 | 2.8 | 13 | 0.3 | 0.15 |
| 青菜 | 10 |
| 合计 | | | 892 | 30.2 | 42.4 | 223 | 0.45 | 0.53 | 16.7 | 134 | 6.8 | 4.92 |

（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)** | **VA**  **(μgRE)** | **VB1**  **(mg)** | **VB2**  **(mg)** | **VC**  **(mg)** | **钙**  **(mg)** | **铁**  **(mg)** | **锌**  **(mg)** |
| 星期一 | 821 | 39.5 | 30.9 | 384 | 0.38 | 0.45 | 38.9 | 206 | 12.9 | 5.12 |
| 星期二 | 764 | 40.3 | 25.9 | 238 | 0.32 | 0.38 | 68.26 | 279 | 7.9 | 4.71 |
| 星期三 | 848 | 35.7 | 34.8 | 161 | 0.93 | 0.32 | 13.3 | 104 | 7.3 | 4.5 |
| 星期四 | 776 | 38.5 | 22.1 | 171 | 0.68 | 0.32 | 59.4 | 127 | 5.6 | 5.14 |
| 星期五 | 892 | 30.2 | 42.4 | 223 | 0.45 | 0.53 | 16.7 | 134 | 6.8 | 4.92 |
| 平均摄入量 | 820.2 | 36.84 | 31.22 | 235.4 | 0.552 | 0.4 | 39.312 | 170 | 8.1 | 4.878 |
| 参考标准 | 760 | 26 | 23.2 | 280 | 0.36 | 0.4 | 32 | 320 | 4.8 | 5.4 |
| RNI% | 107.92% | 141.69% | 134.57% | 84.07% | 153.33% | 100.00% | 122.85% | 53.13% | 168.75% | 90.33% |

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（9月3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)** | **VA** | **VB1** | **VB2** | **VC** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| **(μgRE)** | **(mg)** | **(mg)** | **(mg)** |
| 米饭 | 大米 | 125 | 434 | 9.2 | 1 | 0 | 0.14 | 0.06 | 0 | 16 | 2.9 | 2.12 |
| 红烧鸡腿 | 鸡腿 | 90 | 171 | 14.9 | 11.7 | 40 | 0.02 | 0.13 | 0 | 7 | 1.5 | 1.02 |
| 咖喱土豆肉片 | 土豆 | 70 | 193 | 5.8 | 13.2 | 39 | 0.13 | 0.08 | 18.9 | 9 | 1.1 | 0.92 |
| 肉片 | 30 |
| 肉末豆腐 | 肉末 | 25 | 92 | 9.4 | 4.9 | 21 | 0.14 | 0.04 | 0 | 85 | 1.3 | 1.15 |
| 豆腐 | 50 |
| 毛白菜 | 毛白菜 | 90 | 36 | 1.8 | 2.3 | 252 | 0.02 | 0.08 | 25.2 | 82 | 1.7 | 0.5 |
| 紫菜蛋汤 | 紫菜 | 10 | 53 | 3.8 | 2.5 | 35 | 0.04 | 0.11 | 0.2 | 30 | 5.6 | 0.35 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 合计 | | | 979 | 44.9 | 35.6 | 387 | 0.49 | 0.5 | 44.3 | 229 | 14.1 | 6.06 |

（2）星期二（9月4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)** | **VA** | **VB1** | **VB2** | **VC** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| **(μgRE)** | **(mg)** | **(mg)** | **(mg)** |
| 米饭 | 大米 | 125 | 434 | 9.2 | 1 | 0 | 0.14 | 0.06 | 0 | 16 | 2.9 | 2.12 |
| 红烧鱼块 | 鱼 | 105 | 149 | 17.9 | 7.5 | 22 | 0.04 | 0.12 | 0 | 42 | 1 | 0.97 |
| 青椒香干肉丝 | 肉丝 | 30 | 257 | 16.4 | 18.9 | 19 | 0.1 | 0.07 | 10.8 | 229 | 4.9 | 1.88 |
| 香干 | 75 |
| 青椒 | 15 |
| 番茄炒蛋 | 鸡蛋 | 30 | 69 | 5 | 3.7 | 174 | 0.05 | 0.1 | 13.3 | 25 | 0.9 | 0.44 |
| 番茄 | 70 |
| 大白菜 | 大白菜 | 150 | 30 | 2.6 | 0.2 | 30 | 0.06 | 0.08 | 46.5 | 76 | 1 | 0.57 |
| 冬瓜海带汤 | 冬瓜 | 7 | 23 | 0.5 | 2 | 1 | 0 | 0.01 | 1.26 | 6 | 0.1 | 0.05 |
| 海带 | 8 |
| 合计 | | | 962 | 51.6 | 33.3 | 246 | 0.39 | 0.44 | 71.86 | 394 | 10.8 | 6.03 |

（3）星期三（9月5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)** | **VA** | **VB1** | **VB2** | **VC** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| **(μgRE)** | **(mg)** | **(mg)** | **(mg)** |
| 米饭 | 大米 | 125 | 434 | 9.2 | 1 | 0 | 0.14 | 0.06 | 0 | 16 | 2.9 | 2.12 |
| 五香大排 | 猪大排 | 90 | 250 | 17 | 18.4 | 21 | 0.72 | 0.14 | 0 | 9 | 0.9 | 1.57 |
| 黄瓜炒蛋 | 鸡蛋 | 30 | 75 | 5 | 4.7 | 80 | 0.04 | 0.1 | 6.3 | 35 | 0.9 | 0.5 |
| 黄瓜 | 70 |
| 烧汁茄盒 | 茄盒 | 60 | 114 | 3.5 | 9.4 | 36 | 0.05 | 0.04 | 2.8 | 25 | 0.6 | 0.52 |
| 韭菜绿豆芽 | 韭菜 | 15 | 30 | 2.6 | 1.2 | 57 | 0.02 | 0.03 | 7.8 | 22 | 0.5 | 0.29 |
| 绿豆芽 | 105 |
| 鸭血豆腐汤 | 鸭血 | 7 | 61 | 2.2 | 2.2 | 3 | 0 | 0 | 0 | 15 | 2.4 | 0.14 |
| 豆腐 | 8 |
| 合计 | | | 964 | 39.5 | 36.9 | 197 | 0.97 | 0.37 | 16.9 | 122 | 8.2 | 5.14 |

（4）星期四（9月6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)** | **VA** | **VB1** | **VB2** | **VC** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| **(μgRE)** | **(mg)** | **(mg)** | **(mg)** |
| 米饭 | 大米 | 125 | 434 | 9.2 | 1 | 0 | 0.14 | 0.06 | 0 | 16 | 2.9 | 2.12 |
| 茄汁咕咾肉 | 里脊 | 95 | 200 | 19.7 | 11.5 | 5 | 0.45 | 0.11 | 0 | 8 | 1.4 | 2.27 |
| 玉米粒鸡丁 | 玉米粒 | 90 | 189 | 11.9 | 6.1 | 119 | 0.17 | 0.15 | 15.96 | 6 | 1.3 | 1.09 |
| 鸡丁 | 40 |
| 胡萝卜 | 12 |
| 虾米冬瓜 | 冬瓜 | 70 | 48 | 2.8 | 3.1 | 15 | 0.02 | 0.01 | 12.6 | 62 | 0.4 | 0.34 |
| 虾米 | 12 |
| 手撕包菜 | 包菜 | 130 | 61 | 2.3 | 2.8 | 36 | 0.04 | 0.04 | 52 | 66 | 0.9 | 0.39 |
| 西红柿蛋汤 | 鸡蛋 | 5 | 30 | 1.2 | 2.4 | 21 | 0.01 | 0.01 | 1.9 | 5 | 0.1 | 0.11 |
| 西红柿 | 10 |
| 合计 | | | 962 | 47.1 | 26.9 | 196 | 0.83 | 0.38 | 82.46 | 163 | 7 | 6.32 |

（5）星期五（9月7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)** | **VA** | **VB1** | **VB2** | **VC** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| **(μgRE)** | **(mg)** | **(mg)** | **(mg)** |
| 米饭 | 大米 | 125 | 434 | 9.2 | 1 | 0 | 0.14 | 0.06 | 0 | 16 | 2.9 | 2.12 |
| 淮扬狮子头 | 猪肉 | 80 | 328 | 11.1 | 29.6 | 14 | 0.18 | 0.13 | 0 | 7 | 1.5 | 1.67 |
| 肉汁萝卜 | 萝卜 | 70 | 85 | 6.1 | 4.1 | 13 | 0.13 | 0.05 | 14.7 | 29 | 0.9 | 0.84 |
| 肉末 | 25 |
| 杏鲍菇炒蛋 | 杏鲍菇 | 50 | 77 | 4.5 | 4.3 | 167 | 0.04 | 0.14 | 1.3 | 24 | 0.8 | 0.54 |
| 鸡蛋 | 25 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 糖醋海带丝 | 海带 | 150 | 50 | 2.2 | 2.2 | 0 | 0.03 | 0.22 | 0 | 70 | 1.5 | 0.31 |
| 青菜蛋汤 | 鸡蛋 | 5 | 30 | 1.2 | 2.4 | 40 | 0.01 | 0.02 | 2.8 | 13 | 0.3 | 0.15 |
| 青菜 | 10 |
| 合计 | | | 1004 | 34.3 | 43.6 | 234 | 0.53 | 0.62 | 18.8 | 159 | 7.9 | 5.63 |

（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)** | **VA**  **(μgRE)** | **VB1**  **(mg)** | **VB2**  **(mg)** | **VC**  **(mg)** | **钙**  **(mg)** | **铁**  **(mg)** | **锌**  **(mg)** |
| 星期一 | 979 | 44.9 | 35.6 | 387 | 0.49 | 0.5 | 44.3 | 229 | 14.1 | 6.06 |
| 星期二 | 962 | 51.6 | 33.3 | 246 | 0.39 | 0.44 | 71.86 | 394 | 10.8 | 6.03 |
| 星期三 | 964 | 39.5 | 36.9 | 197 | 0.97 | 0.37 | 16.9 | 122 | 8.2 | 5.14 |
| 星期四 | 962 | 47.1 | 26.9 | 196 | 0.83 | 0.38 | 82.46 | 163 | 7 | 6.32 |
| 星期五 | 1004 | 34.3 | 43.6 | 234 | 0.53 | 0.62 | 18.8 | 159 | 7.9 | 5.63 |
| 平均摄入量 | 974.2 | 43.48 | 35.26 | 252 | 0.642 | 0.462 | 46.864 | 213.4 | 9.6 | 5.836 |
| 参考标准 | 960 | 30 | 29.6 | 280 | 0.48 | 0.48 | 36 | 400 | 6.4 | 7.2 |
| RNI% | 101.48% | 144.93% | 119.12% | 90.00% | 133.75% | 96.25% | 130.18% | 53.35% | 150.00% | 81.06% |

（三）9.10-9.14一周菜单

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **大 荤** | **小 荤** | | **素 菜** | **汤** |
| **星期一** | 糖醋排骨 | 青椒木耳炒蛋 | 雪菜肉末豆腐 | 毛白菜 | 榨菜蛋汤 |
| **星期二** | 土豆鸡块 | 鱼香肉丝 | 青椒香干肉丝 | 大白菜 | 冬瓜虾米汤 |
| **星期三** | 黑椒猪排 | 宫保鸡丁 | 黄豆芽炒肉丝 | 干锅包菜 | 番茄蛋汤 |
| **星期四** | 五香鸡腿 | 黄瓜炒蛋 | 生瓜炒肉片 | 青椒土豆丝 | 三鲜豆腐汤 |
| **星期五** | 豆豉鱼块 | 肉末茄子 | 美极炖蛋 | 胡萝卜炒豆芽 | 紫菜蛋汤 |

（四）9.10-9.14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（9月10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)** | **VA** | **VB1** | **VB2** | **VC** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| **(μgRE)** | **(mg)** | **(mg)** | **(mg)** |
| 米饭 | 大米 | 100 | 347 | 7.4 | 0.8 | 0 | 0.11 | 0.05 | 0 | 13 | 2.3 | 1.7 |
| 糖醋排骨 | 猪小排 | 60 | 197 | 10.5 | 15.9 | 3 | 0.18 | 0.1 | 0 | 10 | 1 | 2.08 |
| 青椒木耳炒蛋 | 鸡蛋 | 20 | 63 | 3.8 | 3.9 | 59 | 0.03 | 0.08 | 14.7 | 25 | 2.2 | 0.46 |
| 青椒 | 20 |
| 木耳 | 30 |
| 雪菜肉末豆腐 | 肉末 | 20 | 136 | 6.4 | 10.9 | 9 | 0.06 | 0.05 | 3.1 | 91 | 1.4 | 0.96 |
| 豆腐 | 40 |
| 雪菜 | 10 |
| 毛白菜 | 毛白菜 | 90 | 36 | 1.8 | 2.3 | 252 | 0.02 | 0.08 | 25.2 | 82 | 1.7 | 0.5 |
| 榨菜蛋汤 | 榨菜 | 10 | 22 | 1.3 | 1.4 | 20 | 0.01 | 0.02 | 0.2 | 20 | 0.5 | 0.14 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 合计 | | | 801 | 31.2 | 35.2 | 343 | 0.41 | 0.38 | 43.2 | 241 | 9.1 | 5.84 |

（2）星期二（9月11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)** | **VA** | **VB1** | **VB2** | **VC** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| **(μgRE)** | **(mg)** | **(mg)** | **(mg)** |
| 米饭 | 大米 | 100 | 347 | 7.4 | 0.8 | 0 | 0.11 | 0.05 | 0 | 13 | 2.3 | 1.7 |
| 土豆鸡块 | 鸡 | 70 | 156 | 14.7 | 6.7 | 36 | 0.07 | 0.07 | 9.45 | 11 | 1.5 | 0.91 |
| 土豆 | 35 |
| 鱼香肉丝 | 肉丝 | 20 | 63 | 5 | 2.6 | 108 | 0.11 | 0.03 | 9.65 | 11 | 0.8 | 0.61 |
| 土豆 | 15 |
| 胡萝卜 | 15 |
| 青椒 | 5 |
| 木耳 | 5 |
| 青椒香干肉丝 | 肉丝 | 20 | 163 | 9.4 | 12.5 | 13 | 0.06 | 0.04 | 7.2 | 123 | 2.7 | 1.11 |
| 香干 | 40 |
| 青椒 | 10 |
| 大白菜 | 大白菜 | 150 | 30 | 2.6 | 0.2 | 30 | 0.06 | 0.08 | 46.5 | 76 | 1 | 0.57 |
| 冬瓜虾米汤 | 冬瓜 | 10 | 26 | 1.3 | 2 | 4 | 0 | 0 | 1.8 | 23 | 0.1 | 0.15 |
| 虾米 | 5 |
| 合计 | | | 785 | 40.4 | 24.8 | 191 | 0.41 | 0.27 | 74.6 | 257 | 8.4 | 5.05 |

（3）星期三（9月12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)** | **VA** | **VB1** | **VB2** | **VC** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| **(μgRE)** | **(mg)** | **(mg)** | **(mg)** |
| 米饭 | 大米 | 100 | 347 | 7.4 | 0.8 | 0 | 0.11 | 0.05 | 0 | 13 | 2.3 | 1.7 |
| 黑椒猪排 | 猪排 | 85 | 243 | 16.3 | 17.3 | 10 | 0.68 | 0.13 | 0 | 9 | 1.1 | 1.5 |
| 宫爆鸡丁 | 鸡丁 | 20 | 68 | 4.8 | 3 | 109 | 0.03 | 0.04 | 7.35 | 12 | 0.4 | 0.26 |
| 土豆 | 15 |
| 胡萝卜 | 15 |
| 黄瓜 | 15 |
| 黄豆芽炒肉丝 | 黄豆芽 | 40 | 65 | 6.2 | 4.2 | 2 | 0.11 | 0.05 | 1.6 | 14 | 0.5 | 0.65 |
| 肉丝 | 20 |
| 干锅包菜 | 包菜 | 90 | 52 | 1.9 | 2.2 | 11 | 0.03 | 0.03 | 36 | 46 | 0.7 | 0.29 |
| 番茄蛋汤 | 番茄 | 10 | 30 | 1.2 | 2.4 | 21 | 0.01 | 0.01 | 1.9 | 5 | 0.1 | 0.11 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 合计 | | | 805 | 37.8 | 29.9 | 153 | 0.97 | 0.31 | 46.85 | 99 | 5.1 | 4.51 |

（4）星期四（9月13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)** | **VA** | **VB1** | **VB2** | **VC** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| **(μgRE)** | **(mg)** | **(mg)** | **(mg)** |
| 米饭 | 大米 | 100 | 347 | 7.4 | 0.8 | 0 | 0.11 | 0.05 | 0 | 13 | 2.3 | 1.7 |
| 五香鸡腿 | 鸡腿 | 90 | 178 | 14.9 | 11.9 | 40 | 0.02 | 0.13 | 0 | 11 | 2.2 | 1.08 |
| 黄瓜炒蛋 | 鸡蛋 | 30 | 65 | 4.9 | 3.7 | 79 | 0.04 | 0.1 | 5.4 | 32 | 0.9 | 0.46 |
| 黄瓜 | 60 |
| 生瓜炒肉片 | 生瓜 | 40 | 108 | 3.2 | 9.5 | 5 | 0.05 | 0.03 | 4.8 | 10 | 0.5 | 0.49 |
| 肉片 | 20 |
| 青椒土豆丝 | 土豆 | 80 | 85 | 2.1 | 2.2 | 10 | 0.06 | 0.03 | 28.8 | 8 | 0.7 | 0.36 |
| 青椒 | 10 |
| 三鲜豆腐汤 | 豆腐 | 5 | 61 | 2.6 | 3.5 | 7 | 0.01 | 0 | 0 | 30 | 0.4 | 0.29 |
| 虾米 | 5 |
| 火腿 | 5 |
| 合计 | | | 844 | 35.1 | 31.6 | 141 | 0.29 | 0.34 | 39 | 104 | 7 | 4.38 |

（5）星期五（9月14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)** | **VA** | **VB1** | **VB2** | **VC** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| **(μgRE)** | **(mg)** | **(mg)** | **(mg)** |
| 米饭 | 大米 | 100 | 347 | 7.4 | 0.8 | 0 | 0.11 | 0.05 | 0 | 13 | 2.3 | 1.7 |
| 豆豉鱼块 | 鱼 | 90 | 136 | 16.5 | 6.8 | 10 | 0.04 | 0.1 | 0 | 36 | 0.9 | 0.94 |
| 肉末茄子 | 茄子 | 50 | 112 | 3.6 | 9.5 | 8 | 0.05 | 0.05 | 2.5 | 14 | 0.5 | 0.57 |
| 肉末 | 20 |
| 美极炖蛋 | 鸡蛋 | 50 | 94 | 7.2 | 6.4 | 117 | 0.06 | 0.14 | 0 | 30 | 1.1 | 0.6 |
| 胡萝卜炒豆芽 | 胡萝卜 | 70 | 58 | 2.4 | 2.6 | 483 | 0.05 | 0.04 | 10.3 | 32 | 0.9 | 0.31 |
| 黄豆芽 | 30 |
| 紫菜蛋汤 | 紫菜 | 10 | 53 | 3.8 | 2.5 | 35 | 0.04 | 0.11 | 0.2 | 30 | 5.6 | 0.35 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 合计 | | | 800 | 40.9 | 28.6 | 653 | 0.35 | 0.49 | 13 | 155 | 11.3 | 4.47 |

（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)** | **VA**  **(μgRE)** | **VB1**  **(mg)** | **VB2**  **(mg)** | **VC**  **(mg)** | **钙**  **(mg)** | **铁**  **(mg)** | **锌**  **(mg)** |
| 星期一 | 801 | 31.2 | 35.2 | 343 | 0.41 | 0.38 | 43.2 | 241 | 9.1 | 5.84 |
| 星期二 | 785 | 40.4 | 24.8 | 191 | 0.41 | 0.27 | 74.6 | 257 | 8.4 | 5.05 |
| 星期三 | 805 | 37.8 | 29.9 | 153 | 0.97 | 0.31 | 46.85 | 99 | 5.1 | 4.51 |
| 星期四 | 844 | 35.1 | 31.6 | 141 | 0.29 | 0.34 | 39 | 104 | 7 | 4.38 |
| 星期五 | 800 | 40.9 | 28.6 | 653 | 0.35 | 0.49 | 13 | 155 | 11.3 | 4.47 |
| 平均摄入量 | 807 | 37.08 | 30.02 | 296.2 | 0.486 | 0.358 | 43.33 | 171.2 | 8.18 | 4.85 |
| 参考标准 | 760 | 26 | 23.2 | 280 | 0.36 | 0.4 | 32 | 320 | 4.8 | 5.4 |
| RNI% | 106.18% | 142.62% | 129.40% | 105.79% | 135.00% | 89.50% | 135.41% | 53.50% | 170.42% | 89.81% |

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（9月10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)** | **VA** | **VB1** | **VB2** | **VC** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| **(μgRE)** | **(mg)** | **(mg)** | **(mg)** |
| 米饭 | 大米 | 125 | 434 | 9.2 | 1 | 0 | 0.14 | 0.06 | 0 | 16 | 2.9 | 2.12 |
| 糖醋排骨 | 猪小排 | 70 | 225 | 12.2 | 18.2 | 4 | 0.21 | 0.11 | 0 | 12 | 1.2 | 2.41 |
| 青椒木耳炒蛋 | 鸡蛋 | 30 | 83 | 5.3 | 4.8 | 88 | 0.04 | 0.11 | 22 | 36 | 3 | 0.64 |
| 青椒 | 30 |
| 木耳 | 40 |
| 雪菜肉末豆腐 | 肉末 | 30 | 184 | 8.7 | 15.1 | 13 | 0.09 | 0.08 | 4.65 | 119 | 1.9 | 1.32 |
| 豆腐 | 50 |
| 雪菜 | 15 |
| 毛白菜 | 毛白菜 | 120 | 41 | 2.2 | 2.4 | 336 | 0.02 | 0.11 | 33.6 | 109 | 2.3 | 0.65 |
| 榨菜蛋汤 | 榨菜 | 10 | 22 | 1.3 | 1.4 | 20 | 0.01 | 0.02 | 0.2 | 20 | 0.5 | 0.14 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 合计 | | | 989 | 38.9 | 42.9 | 461 | 0.51 | 0.49 | 60.45 | 312 | 11.8 | 7.28 |

（2）星期二（9月11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)** | **VA** | **VB1** | **VB2** | **VC** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| **(μgRE)** | **(mg)** | **(mg)** | **(mg)** |
| 米饭 | 大米 | 125 | 434 | 9.2 | 1 | 0 | 0.14 | 0.06 | 0 | 16 | 2.9 | 2.12 |
| 土豆鸡块 | 鸡 | 80 | 177 | 16.7 | 7.6 | 40 | 0.07 | 0.09 | 10.8 | 12 | 1.6 | 1.04 |
| 土豆 | 40 |
| 鱼香肉丝 | 肉丝 | 35 | 100 | 8.4 | 4 | 181 | 0.19 | 0.07 | 17.3 | 17 | 1.6 | 1.04 |
| 土豆 | 25 |
| 胡萝卜 | 25 |
| 青椒 | 10 |
| 木耳 | 10 |
| 青椒香干肉丝 | 肉丝 | 30 | 219 | 12.4 | 17 | 18 | 0.09 | 0.06 | 10.8 | 155 | 3.5 | 1.49 |
| 香干 | 50 |
| 青椒 | 15 |
| 大白菜 | 大白菜 | 150 | 30 | 2.6 | 0.2 | 30 | 0.06 | 0.08 | 46.5 | 76 | 1 | 0.57 |
| 冬瓜虾米汤 | 冬瓜 | 10 | 26 | 1.3 | 2 | 4 | 0 | 0 | 1.8 | 23 | 0.1 | 0.15 |
| 虾米 | 5 |
| 合计 | | | 986 | 50.6 | 31.8 | 273 | 0.55 | 0.36 | 87.2 | 299 | 10.7 | 6.41 |

（3）星期三（9月12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)** | **VA** | **VB1** | **VB2** | **VC** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| **(μgRE)** | **(mg)** | **(mg)** | **(mg)** |
| 米饭 | 大米 | 125 | 434 | 9.2 | 1 | 0 | 0.14 | 0.06 | 0 | 16 | 2.9 | 2.12 |
| 黑椒猪排 | 猪排 | 85 | 243 | 16.3 | 17.3 | 10 | 0.68 | 0.13 | 0 | 9 | 1.1 | 1.5 |
| 宫爆鸡丁 | 鸡丁 | 30 | 91 | 7 | 4 | 147 | 0.05 | 0.07 | 9.8 | 15 | 0.7 | 0.36 |
| 土豆 | 20 |
| 胡萝卜 | 20 |
| 黄瓜 | 20 |
| 黄豆芽炒肉丝 | 黄豆芽 | 70 | 93 | 9.6 | 6 | 3 | 0.18 | 0.09 | 2.8 | 24 | 0.9 | 1 |
| 肉丝 | 30 |
| 干锅包菜 | 包菜 | 130 | 70 | 2.4 | 3.3 | 16 | 0.04 | 0.04 | 52 | 66 | 1 | 0.4 |
| 番茄蛋汤 | 番茄 | 10 | 30 | 1.2 | 2.4 | 21 | 0.01 | 0.01 | 1.9 | 5 | 0.1 | 0.11 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 合计 | | | 961 | 45.7 | 34 | 197 | 1.1 | 0.4 | 66.5 | 135 | 6.7 | 5.49 |

（4）星期四（9月13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)** | **VA** | **VB1** | **VB2** | **VC** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| **(μgRE)** | **(mg)** | **(mg)** | **(mg)** |
| 米饭 | 大米 | 125 | 434 | 9.2 | 1 | 0 | 0.14 | 0.06 | 0 | 16 | 2.9 | 2.12 |
| 五香鸡腿 | 鸡腿 | 90 | 178 | 14.9 | 11.9 | 40 | 0.02 | 0.13 | 0 | 11 | 2.2 | 1.08 |
| 黄瓜炒蛋 | 鸡蛋 | 30 | 65 | 4.9 | 3.7 | 79 | 0.04 | 0.1 | 5.4 | 32 | 0.9 | 0.46 |
| 黄瓜 | 60 |
| 生瓜炒肉片 | 生瓜 | 50 | 130 | 4 | 11.3 | 6 | 0.07 | 0.05 | 6 | 13 | 0.6 | 0.61 |
| 肉片 | 25 |
| 青椒土豆丝 | 土豆 | 105 | 106 | 2.6 | 2.2 | 14 | 0.08 | 0.04 | 39.15 | 11 | 0.9 | 0.46 |
| 青椒 | 15 |
| 三鲜豆腐汤 | 豆腐 | 5 | 61 | 2.6 | 3.5 | 7 | 0.01 | 0 | 0 | 30 | 0.4 | 0.29 |
| 虾米 | 5 |
| 火腿 | 5 |
| 合计 | | | 974 | 38.2 | 33.6 | 146 | 0.36 | 0.38 | 50.55 | 113 | 7.9 | 5.02 |

（5）星期五（9月14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)** | **VA** | **VB1** | **VB2** | **VC** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| **(μgRE)** | **(mg)** | **(mg)** | **(mg)** |
| 米饭 | 大米 | 125 | 434 | 9.2 | 1 | 0 | 0.14 | 0.06 | 0 | 16 | 2.9 | 2.12 |
| 豆豉鱼块 | 鱼 | 105 | 160 | 19.2 | 8.2 | 12 | 0.04 | 0.13 | 0 | 43 | 1 | 1.1 |
| 肉末茄子 | 茄子 | 70 | 155 | 5.2 | 13.2 | 11 | 0.08 | 0.08 | 3.5 | 20 | 0.8 | 0.82 |
| 肉末 | 30 |
| 美极炖蛋 | 鸡蛋 | 50 | 94 | 7.2 | 6.4 | 117 | 0.06 | 0.14 | 0 | 30 | 1.1 | 0.6 |
| 胡萝卜炒豆芽 | 胡萝卜 | 80 | 65 | 3 | 2.8 | 551 | 0.05 | 0.05 | 12 | 39 | 1 | 0.37 |
| 黄豆芽 | 40 |
| 紫菜蛋汤 | 紫菜 | 10 | 53 | 3.8 | 2.5 | 35 | 0.04 | 0.11 | 0.2 | 30 | 5.6 | 0.35 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 合计 | | | 961 | 47.6 | 34.1 | 726 | 0.41 | 0.57 | 15.7 | 178 | 12.4 | 5.36 |

（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)** | **VA**  **(μgRE)** | **VB1**  **(mg)** | **VB2**  **(mg)** | **VC**  **(mg)** | **钙**  **(mg)** | **铁**  **(mg)** | **锌**  **(mg)** |
| 星期一 | 989 | 38.9 | 42.9 | 461 | 0.51 | 0.49 | 60.45 | 312 | 11.8 | 7.28 |
| 星期二 | 986 | 50.6 | 31.8 | 273 | 0.55 | 0.36 | 87.2 | 299 | 10.7 | 6.41 |
| 星期三 | 961 | 45.7 | 34 | 197 | 1.1 | 0.4 | 66.5 | 135 | 6.7 | 5.49 |
| 星期四 | 974 | 38.2 | 33.6 | 146 | 0.36 | 0.38 | 50.55 | 113 | 7.9 | 5.02 |
| 星期五 | 961 | 47.6 | 34.1 | 726 | 0.41 | 0.57 | 15.7 | 178 | 12.4 | 5.36 |
| 平均摄入量 | 974.2 | 44.2 | 35.28 | 360.6 | 0.586 | 0.44 | 56.08 | 207.4 | 9.9 | 5.912 |
| 参考标准 | 960 | 30 | 29.6 | 280 | 0.48 | 0.48 | 36 | 400 | 6.4 | 7.2 |
| RNI% | 101.48% | 147.33% | 119.19% | 128.79% | 122.08% | 91.67% | 155.78% | 51.85% | 154.69% | 82.11% |

三、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

二0一八年八月三十一日