**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）10.8-10.12一周菜单

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **大 荤** | **小 荤** | **素 菜** | **汤** |
| **星期一** | 酱汁鸭腿 | 咖喱土豆肉片 | 肉末粉皮 | 清炒黄瓜 | 冬瓜海带汤 |
| **星期二** | 萝卜煨肉 | 肉糜豆腐 | 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 | 清炒白菜 | 酸辣血汤 |
| **星期四** | 咕咾肉 | 生瓜炒蛋 | 肉末茄子 | 酸辣包菜丝 | 雪菜豆腐汤 |
| **星期五** | 大江汉堡 | 胡萝卜肉丝 | 青椒木耳炒蛋 | 毛菜 | 青菜蛋汤 |

（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（10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)** | **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 |
| 酱汁鸭腿 | 鸭腿 | 80 | 200 | 12.9 | 15.8 | 42 | 0.06 | 0.18 | 0 | 7 | 1.9 | 1.07 |
| 咖喱土豆肉片 | 土豆 | 50 | 138 | 4 | 9.5 | 6 | 0.08 | 0.05 | 13.5 | 6 | 0.7 | 0.63 |
| 肉片 | 20 |
| 肉末粉皮 | 粉皮 | 40 | 116 | 3.1 | 8.5 | 4 | 0.05 | 0.03 | 0 | 4 | 0.5 | 0.54 |
| 肉末 | 20 |
| 清炒黄瓜 | 黄瓜 | 100 | 28 | 1.2 | 1.2 | 15 | 0.02 | 0.03 | 9 | 25 | 0.5 | 0.2 |
| 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 | 852 | 29.1 | 37.8 | 68 | 0.32 | 0.35 | 23.76 | 61 | 6 | 4.19 |

（2）星期二（10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)** | **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 |
| 萝卜煨肉 | 猪肉 | 50 | 208 | 7.3 | 18.5 | 10 | 0.12 | 0.09 | 5.25 | 14 | 1 | 1.11 |
| 萝卜 | 25 |
| 肉糜豆腐 | 豆腐 | 50 | 141 | 7 | 11.3 | 4 | 0.06 | 0.04 | 0 | 84 | 1.2 | 1.01 |
| 肉糜 | 20 |
| 玉米粒鸡丁 | 玉米 | 40 | 97 | 6 | 3.5 | 72 | 0.07 | 0.07 | 7.7 | 5 | 0.6 | 0.52 |
| 鸡丁 | 20 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 炒青菜 | 青菜 | 100 | 38 | 1.9 | 2.3 | 280 | 0.02 | 0.09 | 28 | 91 | 1.9 | 0.55 |
| 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 | 861 | 30.8 | 38.8 | 387 | 0.39 | 0.35 | 42.85 | 212 | 7.1 | 5 |

（3）星期三（10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)** | **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 | 100 | 189 | 16.5 | 13 | 44 | 0.02 | 0.14 | 0 | 8 | 1.6 | 1.13 |
| 杏鲍菇炒蛋 | 杏鲍菇 | 40 | 66 | 3.7 | 3.8 | 116 | 0.03 | 0.11 | 1.3 | 20 | 0.7 | 0.44 |
| 鸡蛋 | 20 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 冬瓜肉片 | 肉片 | 20 | 106 | 3.2 | 9.5 | 10 | 0.05 | 0.04 | 9 | 12 | 0.4 | 0.49 |
| 冬瓜 | 50 |
| 清炒白菜 | 白菜 | 120 | 34 | 2.2 | 1.1 | 24 | 0.05 | 0.06 | 37.2 | 61 | 0.8 | 0.48 |
| 酸辣血汤 | 鸭血 | 15 | 38 | 2.5 | 2.1 | 1 | 0.01 | 0.01 | 0 | 4 | 4.7 | 0.15 |
| 合计 | 780 | 35.5 | 30.3 | 195 | 0.27 | 0.41 | 47.5 | 118 | 10.5 | 4.39 |

（4）星期四（10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)** | **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 |
| 咕咾肉 | 里脊 | 90 | 163 | 18.7 | 9.1 | 4 | 0.42 | 0.11 | 0 | 8 | 1.4 | 2.12 |
| 生瓜炒蛋 | 生瓜 | 50 | 67 | 4 | 4.3 | 60 | 0.04 | 0.08 | 6 | 25 | 0.7 | 0.37 |
| 鸡蛋 | 25 |
| 肉末茄子 | 茄子 | 60 | 134 | 4.4 | 11.3 | 9 | 0.07 | 0.06 | 3 | 17 | 0.7 | 0.7 |
| 肉末 | 25 |
| 酸辣包菜丝 | 包菜 | 120 | 50 | 2.2 | 2.2 | 14 | 0.04 | 0.04 | 48 | 60 | 0.7 | 0.34 |
| 雪菜豆腐汤 | 雪菜 | 8 | 29 | 1.2 | 2.3 | 4 | 0 | 0.01 | 2.48 | 30 | 0.4 | 0.18 |
| 豆腐 | 7 |
| 合计 | 790 | 37.9 | 30 | 91 | 0.68 | 0.35 | 59.48 | 153 | 6.2 | 5.41 |

（5）星期五（10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)** | **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 |
| 大江汉堡 | 大江汉堡 | 75 | 260 | 13.6 | 21.4 | 10 | 0.11 | 0.09 | 0 | 98 | 2.6 | 1.69 |
| 胡萝卜肉丝 | 胡萝卜 | 50 | 63 | 4.9 | 2.7 | 345 | 0.11 | 0.03 | 6.5 | 18 | 0.8 | 0.6 |
| 肉丝 | 20 |
| 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 |
| 炒毛菜 | 毛菜 | 100 | 38 | 1.9 | 2.3 | 280 | 0.02 | 0.09 | 28 | 91 | 1.9 | 0.55 |
| 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 | 801 | 32.8 | 33.5 | 734 | 0.39 | 0.36 | 52 | 258 | 10.1 | 5.15 |

（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 | 852 | 29.1 | 37.8 | 68 | 0.32 | 0.35 | 23.76 | 61 | 6 | 4.19 |
| 星期二 | 861 | 30.8 | 38.8 | 387 | 0.39 | 0.35 | 42.85 | 212 | 7.1 | 5 |
| 星期三 | 780 | 35.5 | 30.3 | 195 | 0.27 | 0.41 | 47.5 | 118 | 10.5 | 4.39 |
| 星期四 | 790 | 37.9 | 30 | 91 | 0.68 | 0.35 | 59.48 | 153 | 6.2 | 5.41 |
| 星期五 | 801 | 32.8 | 33.5 | 734 | 0.39 | 0.36 | 52 | 258 | 10.1 | 5.15 |
| 平均摄入量 | 816.8 | 33.22 | 34.08 | 295 | 0.41 | 0.364 | 45.118 | 160.4 | 7.98 | 4.828 |
| 参考标准 | 760 | 26 | 23.2 | 280 | 0.36 | 0.4 | 32 | 320 | 4.8 | 5.4 |
| RNI% | 107.47% | 127.77% | 146.90% | 105.36% | 113.89% | 91.00% | 140.99% | 50.13% | 166.25% | 89.41% |

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（10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)** | **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 |
| 酱汁鸭腿 | 鸭腿 | 80 | 200 | 12.9 | 15.8 | 42 | 0.06 | 0.18 | 0 | 7 | 1.9 | 1.07 |
| 咖喱土豆肉片 | 土豆 | 70 | 193 | 5.8 | 13.2 | 9 | 0.13 | 0.08 | 18.9 | 9 | 1.1 | 0.92 |
| 肉片 | 30 |
| 肉末粉皮 | 粉皮 | 50 | 142 | 3.8 | 10.3 | 4 | 0.07 | 0.05 | 0 | 5 | 0.6 | 0.68 |
| 肉末 | 25 |
| 清炒黄瓜 | 黄瓜 | 120 | 31 | 1.4 | 1.2 | 18 | 0.02 | 0.04 | 10.8 | 30 | 0.6 | 0.24 |
| 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 | 1023 | 33.6 | 43.5 | 74 | 0.42 | 0.42 | 30.96 | 73 | 7.2 | 5.08 |

（2）星期二（10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)** | **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 |
| 萝卜煨肉 | 猪肉 | 55 | 228 | 8.1 | 20.4 | 11 | 0.13 | 0.1 | 6.3 | 16 | 1.1 | 1.23 |
| 萝卜 | 30 |
| 肉糜豆腐 | 豆腐 | 70 | 196 | 10.1 | 15.7 | 5 | 0.1 | 0.07 | 0 | 118 | 1.8 | 1.44 |
| 肉糜 | 30 |
| 玉米粒鸡丁 | 玉米 | 50 | 114 | 7.3 | 3.8 | 73 | 0.1 | 0.09 | 9.3 | 5 | 0.8 | 0.64 |
| 鸡丁 | 25 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 炒青菜 | 青菜 | 125 | 42 | 2.3 | 2.4 | 350 | 0.03 | 0.11 | 35 | 113 | 2.4 | 0.68 |
| 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 | 1044 | 38.2 | 45.7 | 460 | 0.51 | 0.44 | 52.5 | 273 | 9.1 | 6.22 |

（3）星期三（10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)** | **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 | 100 | 189 | 16.5 | 13 | 44 | 0.02 | 0.14 | 0 | 8 | 1.6 | 1.13 |
| 杏鲍菇炒蛋 | 杏鲍菇 | 60 | 96 | 6 | 5.2 | 185 | 0.07 | 0.17 | 1.95 | 34 | 1.1 | 0.69 |
| 鸡蛋 | 35 |
| 胡萝卜 | 15 |
| 冬瓜肉片 | 肉片 | 35 | 166 | 5.2 | 15 | 14 | 0.09 | 0.07 | 10.8 | 14 | 0.7 | 0.8 |
| 冬瓜 | 60 |
| 清炒白菜 | 白菜 | 150 | 48 | 2.6 | 2.2 | 30 | 0.06 | 0.08 | 46.5 | 76 | 1 | 0.61 |
| 酸辣血汤 | 鸭血 | 15 | 38 | 2.5 | 2.1 | 1 | 0.01 | 0.01 | 0 | 4 | 4.7 | 0.15 |
| 合计 | 971 | 42 | 38.5 | 274 | 0.39 | 0.53 | 59.25 | 152 | 12 | 5.5 |

（4）星期四（10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)** | **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 |
| 咕咾肉 | 里脊 | 100 | 178 | 20.7 | 9.9 | 5 | 0.47 | 0.12 | 0 | 9 | 1.5 | 2.35 |
| 生瓜炒蛋 | 生瓜 | 70 | 84 | 5.5 | 5.2 | 84 | 0.05 | 0.1 | 8.4 | 35 | 1 | 0.5 |
| 鸡蛋 | 35 |
| 肉末茄子 | 茄子 | 80 | 177 | 5.9 | 15.1 | 12 | 0.1 | 0.09 | 4 | 22 | 1 | 0.94 |
| 肉末 | 35 |
| 酸辣包菜丝 | 包菜 | 150 | 59 | 3 | 2.3 | 18 | 0.04 | 0.04 | 60 | 76 | 0.9 | 0.43 |
| 雪菜豆腐汤 | 雪菜 | 8 | 29 | 1.2 | 2.3 | 4 | 0 | 0.01 | 2.48 | 30 | 0.4 | 0.18 |
| 豆腐 | 7 |
| 合计 | 961 | 45.5 | 35.8 | 123 | 0.8 | 0.42 | 74.88 | 188 | 7.7 | 6.52 |

（5）星期五（10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)** | **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 |
| 大江汉堡 | 大江汉堡 | 75 | 260 | 13.6 | 21.4 | 10 | 0.11 | 0.09 | 0 | 98 | 2.6 | 1.69 |
| 胡萝卜肉丝 | 胡萝卜 | 70 | 93 | 8.2 | 3.9 | 484 | 0.19 | 0.06 | 9.1 | 25 | 1.2 | 0.98 |
| 肉丝 | 35 |
| 青椒木耳炒蛋 | 鸡蛋 | 40 | 103 | 6.9 | 5.7 | 119 | 0.06 | 0.15 | 29.3 | 46 | 3.9 | 0.83 |
| 青椒 | 40 |
| 木耳 | 50 |
| 炒毛菜 | 毛菜 | 120 | 41 | 2.2 | 2.4 | 336 | 0.02 | 0.11 | 33.6 | 109 | 2.3 | 0.65 |
| 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 | 961 | 41.3 | 36.8 | 989 | 0.53 | 0.49 | 74.8 | 307 | 13.2 | 6.42 |

（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 | 1023 | 33.6 | 43.5 | 74 | 0.42 | 0.42 | 30.96 | 73 | 7.2 | 5.08 |
| 星期二 | 1044 | 38.2 | 45.7 | 460 | 0.51 | 0.44 | 52.5 | 273 | 9.1 | 6.22 |
| 星期三 | 971 | 42 | 38.5 | 274 | 0.39 | 0.53 | 59.25 | 152 | 12 | 5.5 |
| 星期四 | 961 | 45.5 | 35.8 | 123 | 0.8 | 0.42 | 74.88 | 188 | 7.7 | 6.52 |
| 星期五 | 961 | 41.3 | 36.8 | 989 | 0.53 | 0.49 | 74.8 | 307 | 13.2 | 6.42 |
| 平均摄入量 | 992 | 40.12 | 40.06 | 384 | 0.53 | 0.46 | 58.478 | 198.6 | 9.84 | 5.948 |
| 参考标准 | 960 | 30 | 29.6 | 280 | 0.48 | 0.48 | 36 | 400 | 6.4 | 7.2 |
| RNI% | 103.33% | 133.73% | 135.34% | 137.14% | 110.42% | 95.83% | 162.44% | 49.65% | 153.75% | 82.61% |

（三）10.15-10.19一周菜单

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **大 荤** | **小 荤** | **素 菜** | **汤** |
| **星期一** | 糖醋排骨 | 黄瓜炒鸡蛋 | 肉糜豆腐 | 大白菜 | 榨菜木耳汤 |
| **星期二** | 蜜汁鸡翅跟 | 鱼香肉丝 | 冬瓜肉米 | 香菇青菜 | 鸭血粉丝汤 |
| **星期三** | 烧汁猪肉丸 | 海带炒鸡蛋 | 包菜肉片 | 韭菜绿豆芽 | 西红柿蛋汤 |
| **星期四** | 香酥鱼块 | 宫爆鸡丁 | 西芹白干肉丝 | 清炒黄南瓜 | 青菜豆腐汤 |
| **星期五** | 酸菜烧肉 | 肉末炖蛋 | 土豆肉丁 | 毛白菜 | 冬瓜海带汤 |

（四）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（10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)** | **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 |
| 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 |
| 肉糜豆腐 | 豆腐 | 40 | 133 | 6.2 | 10.9 | 4 | 0.06 | 0.04 | 0 | 68 | 1.1 | 0.89 |
| 肉糜 | 20 |
| 大白菜 | 大白菜 | 100 | 39 | 1.9 | 2.1 | 20 | 0.04 | 0.05 | 31 | 51 | 0.7 | 0.42 |
| 榨菜木耳汤 | 榨菜 | 10 | 25 | 0.7 | 2 | 8 | 0 | 0.01 | 0.25 | 19 | 0.7 | 0.13 |
| 木耳 | 5 |
| 合计 | 790 | 30.2 | 34.6 | 90 | 0.42 | 0.31 | 35.75 | 185 | 6.4 | 5.55 |

（2）星期二（10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)** | **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 |
| 蜜汁鸡翅根 | 鸡翅 | 90 | 201 | 16.2 | 12.6 | 61 | 0.01 | 0.1 | 0 | 9 | 1.3 | 1.06 |
| 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 |
| 冬瓜肉米 | 冬瓜 | 50 | 106 | 3.2 | 9.5 | 10 | 0.05 | 0.04 | 9 | 12 | 0.4 | 0.49 |
| 肉米 | 20 |
| 香菇青菜 | 青菜 | 90 | 30 | 2 | 1.3 | 252 | 0.02 | 0.09 | 25.3 | 82 | 1.7 | 0.55 |
| 香菇 | 10 |
| 鸭血粉丝汤 | 鸭血 | 10 | 49 | 1.8 | 2 | 0 | 0.01 | 0.01 | 0 | 3 | 3.3 | 0.1 |
| 粉丝 | 5 |
| 合计 | 796 | 35.6 | 28.8 | 431 | 0.31 | 0.32 | 43.95 | 130 | 9.8 | 4.51 |

（3）星期三（10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)** | **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 |
| 烧汁猪肉丸 | 猪肉 | 90 | 359 | 12.3 | 33.3 | 16 | 0.2 | 0.14 | 0 | 6 | 1.4 | 1.85 |
| 海带炒鸡蛋 | 鸡蛋 | 20 | 56 | 3.7 | 3.9 | 47 | 0.03 | 0.12 | 0 | 35 | 0.9 | 0.34 |
| 海带 | 50 |
| 包菜肉片 | 肉片 | 20 | 62 | 5 | 3.7 | 6 | 0.1 | 0.03 | 16 | 22 | 0.5 | 0.6 |
| 包菜 | 40 |
| 韭菜绿豆芽 | 韭菜 | 10 | 27 | 2.1 | 1.1 | 26 | 0.02 | 0.03 | 6 | 18 | 0.5 | 0.24 |
| 绿豆芽 | 90 |
| 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 | 881 | 31.7 | 45.2 | 116 | 0.47 | 0.38 | 23.9 | 99 | 5.7 | 4.84 |

（4）星期四（10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)** | **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 |
| 香酥鱼块 | 鱼块 | 90 | 123 | 15.3 | 6.7 | 10 | 0.04 | 0.1 | 0 | 35 | 0.7 | 0.82 |
| 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 |
| 西芹白干肉丝 | 西芹 | 30 | 187 | 7.1 | 16.4 | 6 | 0.04 | 0.06 | 1.2 | 83 | 1.4 | 0.83 |
| 白干 | 20 |
| 肉丝 | 20 |
| 清炒黄南瓜 | 南瓜 | 100 | 44 | 1.1 | 2.1 | 148 | 0.03 | 0.04 | 8 | 17 | 0.4 | 0.18 |
| 青菜豆腐汤 | 青菜 | 7 | 29 | 1.1 | 2.3 | 20 | 0 | 0.01 | 1.96 | 20 | 0.3 | 0.17 |
| 豆腐 | 8 |
| 合计 | 798 | 36.8 | 31.3 | 293 | 0.25 | 0.3 | 18.51 | 180 | 5.5 | 3.96 |

（5）星期五（10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)** | **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 |
| 酸菜烧肉 | 猪肉 | 50 | 227 | 7.3 | 20.5 | 10 | 0.11 | 0.08 | 0.4 | 15 | 1.2 | 1.15 |
| 酸菜 | 20 |
| 肉末炖蛋 | 鸡蛋 | 50 | 95 | 7.8 | 6.3 | 118 | 0.07 | 0.15 | 0 | 29 | 1.1 | 0.65 |
| 肉末 | 5 |
| 土豆肉丁 | 土豆 | 50 | 129 | 4 | 8.5 | 6 | 0.08 | 0.05 | 13.5 | 6 | 0.7 | 0.61 |
| 肉丁 | 20 |
| 毛白菜 | 毛白菜 | 100 | 38 | 1.9 | 2.3 | 280 | 0.02 | 0.09 | 28 | 91 | 1.9 | 0.55 |
| 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 | 859 | 28.9 | 40.4 | 415 | 0.39 | 0.43 | 43.16 | 160 | 7.3 | 4.71 |

（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 | 790 | 30.2 | 34.6 | 90 | 0.42 | 0.31 | 35.75 | 185 | 6.4 | 5.55 |
| 星期二 | 796 | 35.6 | 28.8 | 431 | 0.31 | 0.32 | 43.95 | 130 | 9.8 | 4.51 |
| 星期三 | 881 | 31.7 | 45.2 | 116 | 0.47 | 0.38 | 23.9 | 99 | 5.7 | 4.84 |
| 星期四 | 798 | 36.8 | 31.3 | 293 | 0.25 | 0.3 | 18.51 | 180 | 5.5 | 3.96 |
| 星期五 | 859 | 28.9 | 40.4 | 415 | 0.39 | 0.43 | 43.16 | 160 | 7.3 | 4.71 |
| 平均摄入量 | 824.8 | 32.64 | 36.06 | 269 | 0.368 | 0.348 | 33.054 | 150.8 | 6.94 | 4.714 |
| 参考标准 | 760 | 26 | 23.2 | 280 | 0.36 | 0.4 | 32 | 320 | 4.8 | 5.4 |
| RNI% | 108.53% | 125.54% | 155.43% | 96.07% | 102.22% | 87.00% | 103.29% | 47.13% | 144.58% | 87.30% |

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（10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)** | **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 | 65 | 211 | 11.4 | 17 | 3 | 0.2 | 0.1 | 0 | 11 | 1.1 | 2.24 |
| 黄瓜炒蛋 | 鸡蛋 | 30 | 66 | 5 | 3.7 | 80 | 0.04 | 0.1 | 6.3 | 35 | 0.9 | 0.48 |
| 黄瓜 | 70 |
| 肉糜豆腐 | 豆腐 | 60 | 188 | 9.3 | 15.3 | 5 | 0.09 | 0.07 | 0 | 101 | 1.6 | 1.33 |
| 肉糜 | 30 |
| 大白菜 | 大白菜 | 120 | 43 | 2.2 | 2.1 | 24 | 0.05 | 0.06 | 37.2 | 61 | 0.8 | 0.5 |
| 榨菜木耳汤 | 榨菜 | 10 | 25 | 0.7 | 2 | 8 | 0 | 0.01 | 0.25 | 19 | 0.7 | 0.13 |
| 木耳 | 5 |
| 合计 | 967 | 37.8 | 41.1 | 120 | 0.52 | 0.4 | 43.75 | 243 | 8 | 6.8 |

（2）星期二（10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)** | **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 |
| 蜜汁鸡翅根 | 鸡翅 | 90 | 201 | 16.2 | 12.6 | 61 | 0.01 | 0.1 | 0 | 9 | 1.3 | 1.06 |
| 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 |
| 冬瓜肉米 | 冬瓜 | 70 | 147 | 4.7 | 13.2 | 14 | 0.08 | 0.06 | 12.6 | 16 | 0.6 | 0.71 |
| 肉米 | 30 |
| 香菇青菜 | 青菜 | 125 | 37 | 2.6 | 1.4 | 350 | 0.03 | 0.12 | 35.15 | 113 | 2.4 | 0.76 |
| 香菇 | 15 |
| 鸭血粉丝汤 | 鸭血 | 10 | 49 | 1.8 | 2 | 0 | 0.01 | 0.01 | 0 | 3 | 3.3 | 0.1 |
| 粉丝 | 5 |
| 合计 | 968 | 42.9 | 34.2 | 606 | 0.46 | 0.42 | 65.05 | 174 | 12.1 | 5.79 |

（3）星期三（10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)** | **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 |
| 烧汁猪肉丸 | 猪肉 | 90 | 359 | 12.3 | 33.3 | 16 | 0.2 | 0.14 | 0 | 6 | 1.4 | 1.85 |
| 海带炒鸡蛋 | 鸡蛋 | 30 | 73 | 5.2 | 4.7 | 70 | 0.04 | 0.18 | 0 | 50 | 1.2 | 0.48 |
| 海带 | 70 |
| 包菜肉片 | 肉片 | 25 | 72 | 6.2 | 4.1 | 7 | 0.13 | 0.04 | 20 | 27 | 0.7 | 0.73 |
| 包菜 | 50 |
| 韭菜绿豆芽 | 韭菜 | 15 | 31 | 2.8 | 1.2 | 37 | 0.02 | 0.03 | 8.2 | 23 | 0.5 | 0.31 |
| 绿豆芽 | 115 |
| 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 | 999 | 36.9 | 46.7 | 151 | 0.54 | 0.46 | 30.1 | 127 | 6.8 | 5.6 |

（4）星期四（10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)** | **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 |
| 香酥鱼块 | 鱼块 | 100 | 134 | 17 | 7.2 | 11 | 0.04 | 0.11 | 0 | 39 | 0.8 | 0.91 |
| 宫爆鸡丁 | 鸡丁 | 30 | 87 | 7 | 3.5 | 147 | 0.05 | 0.07 | 9.8 | 15 | 0.7 | 0.35 |
| 土豆 | 20 |
| 胡萝卜 | 20 |
| 黄瓜 | 20 |
| 西芹白干肉丝 | 西芹 | 40 | 229 | 8.8 | 20 | 6 | 0.07 | 0.07 | 1.6 | 105 | 1.7 | 1.04 |
| 白干 | 25 |
| 肉丝 | 25 |
| 清炒黄南瓜 | 南瓜 | 130 | 51 | 1.3 | 2.1 | 192 | 0.04 | 0.05 | 10.4 | 22 | 0.5 | 0.22 |
| 青菜豆腐汤 | 青菜 | 7 | 29 | 1.1 | 2.3 | 20 | 0 | 0.01 | 1.96 | 20 | 0.3 | 0.17 |
| 豆腐 | 8 |
| 合计 | 964 | 44.4 | 36.1 | 376 | 0.34 | 0.37 | 23.76 | 217 | 6.9 | 4.81 |

（5）星期五（10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)** | **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 |
| 酸菜烧肉 | 猪肉 | 55 | 246 | 8 | 22.4 | 11 | 0.12 | 0.09 | 0.4 | 15 | 1.3 | 1.25 |
| 酸菜 | 20 |
| 肉末炖蛋 | 鸡蛋 | 50 | 95 | 7.8 | 6.3 | 118 | 0.07 | 0.15 | 0 | 29 | 1.1 | 0.65 |
| 肉末 | 5 |
| 土豆肉丁 | 土豆 | 60 | 157 | 4.9 | 10.3 | 7 | 0.11 | 0.06 | 16.2 | 8 | 0.9 | 0.76 |
| 肉丁 | 25 |
| 毛白菜 | 毛白菜 | 130 | 43 | 2.3 | 2.4 | 364 | 0.03 | 0.12 | 36.4 | 118 | 2.5 | 0.7 |
| 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 | 998 | 32.7 | 44.4 | 501 | 0.47 | 0.49 | 54.26 | 192 | 8.8 | 5.53 |

（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 | 967 | 37.8 | 41.1 | 120 | 0.52 | 0.4 | 43.75 | 243 | 8 | 6.8 |
| 星期二 | 968 | 42.9 | 34.2 | 606 | 0.46 | 0.42 | 65.05 | 174 | 12.1 | 5.79 |
| 星期三 | 999 | 36.9 | 46.7 | 151 | 0.54 | 0.46 | 30.1 | 127 | 6.8 | 5.6 |
| 星期四 | 964 | 44.4 | 36.1 | 376 | 0.34 | 0.37 | 23.76 | 217 | 6.9 | 4.81 |
| 星期五 | 998 | 32.7 | 44.4 | 501 | 0.47 | 0.49 | 54.26 | 192 | 8.8 | 5.53 |
| 平均摄入量 | 979.2 | 38.94 | 40.5 | 350.8 | 0.466 | 0.428 | 43.384 | 190.6 | 8.52 | 5.706 |
| 参考标准 | 960 | 30 | 29.6 | 280 | 0.48 | 0.48 | 36 | 400 | 6.4 | 7.2 |
| RNI% | 102.00% | 129.80% | 136.82% | 125.29% | 97.08% | 89.17% | 120.51% | 47.65% | 133.13% | 79.25% |

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，除钙外，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。钙摄入量偏少，家长可根据这一情况对学生进行膳食补充，如早餐在家喝一杯牛奶或是其他奶制品。

 常州扬子餐饮管理有限公司

 二0一八年九月二十七日