**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）3.5-3.9一周菜单

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **大 荤** | **小 荤** | | **素 菜** | **汤** |
| **星期一** | 红烧大排 | 青椒木耳炒蛋 | 西芹炒肉丝 | 毛白菜 | 紫菜蛋汤 |
| **星期二** | 椒盐鱼块 | 西红柿炒蛋 | 黄豆芽炒肉丝 | 干锅包菜 | 鸭血粉丝汤 |
| **星期三** | 清蒸蛋饺 | 宫爆鸡丁 | 青椒香干肉丝 | 香菇青菜 | 冬瓜海带汤 |
| **星期四** | 萝卜煨肉 | 黄瓜炒蛋 | 红烧肉糜豆腐 | 大白菜 | 土豆蛋汤 |
| **星期五** | 红烧鸡块 | 咖喱土豆肉丝 | 生瓜鸡蛋 | 肉汁素鸡 | 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（3月5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 | 228 | 14.2 | 17.3 | 5.8 | 9 | 0.6 | 0.11 | 0 | 38 | 0.8 | 1.55 |
| 青椒木耳炒蛋 | 鸡蛋 | 20 | 63 | 3.7 | 4 | 5.7 | 72 | 0.03 | 0.08 | 18.25 | 54 | 2 | 0.54 |
| 木耳 | 25 |
| 青椒 | 25 |
| 西芹炒肉丝 | 肉丝 | 20 | 105 | 3.2 | 9.4 | 2.7 | 16 | 0.04 | 0.05 | 1.6 | 46 | 0.4 | 0.59 |
| 西芹 | 40 |
| 毛白菜 | 毛白菜 | 90 | 36 | 1.8 | 2.3 | 5.7 | 262 | 0.02 | 0.08 | 25.2 | 92 | 1.7 | 0.6 |
| 紫菜蛋汤 | 鸡蛋 | 5 | 53 | 3.8 | 2.5 | 2.6 | 35 | 0.04 | 0.11 | 0.2 | 30 | 5.6 | 0.35 |
| 紫菜 | 10 |
| 合计 | | | 832 | 34.1 | 36.3 | 99.7 | 394 | 0.84 | 0.48 | 45.25 | 273 | 12.8 | 5.33 |

（2）星期二（3月6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 |
| 椒盐鱼块 | 鱼块 | 75 | 148 | 13.3 | 10.4 | 2.9 | 8 | 0.03 | 0.08 | 0 | 50 | 0.6 | 0.98 |
| 西红柿炒蛋 | 鸡蛋 | 20 | 60 | 3.6 | 3.9 | 5.7 | 103 | 0.03 | 0.08 | 9.5 | 47 | 0.6 | 0.53 |
| 西红柿 | 50 |
| 黄豆芽炒肉丝 | 肉丝 | 20 | 113 | 4.6 | 10 | 3.2 | 49 | 0.06 | 0.07 | 2.05 | 44 | 0.6 | 0.69 |
| 黄豆芽 | 35 |
| 胡萝卜 | 5 |
| 干锅包菜 | 包菜 | 90 | 52 | 1.9 | 2.2 | 8.7 | 21 | 0.03 | 0.05 | 36 | 66 | 0.7 | 0.29 |
| 鸭血粉丝汤 | 鸭血 | 5 | 60 | 1.2 | 2 | 9.2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 | 2.1 | 0.1 |
| 粉丝 | 10 |
| 合计 | | | 780 | 32 | 29.3 | 106.9 | 181 | 0.26 | 0.33 | 47.55 | 224 | 6.9 | 4.29 |

（3）星期三（3月7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 | 32 | 0.12 | 0.11 | 0 | 40 | 1 | 1.14 |
| 宫爆鸡丁 | 鸡丁 | 20 | 86 | 5.1 | 3.2 | 12 | 186 | 0.04 | 0.07 | 10 | 33 | 0.7 | 0.51 |
| 土豆 | 25 |
| 胡萝卜 | 25 |
| 青椒香干肉丝 | 肉丝 | 20 | 87 | 7.8 | 5.2 | 6.1 | 23 | 0.11 | 0.06 | 14.4 | 95 | 1.6 | 0.96 |
| 香干 | 20 |
| 青椒 | 20 |
| 香菇青菜 | 青菜 | 80 | 38 | 1.8 | 2.2 | 4.8 | 234 | 0.02 | 0.1 | 22.5 | 93 | 1.5 | 0.72 |
| 香菇 | 10 |
| 冬瓜海带汤 | 冬瓜 | 7 | 23 | 0.5 | 2 | 0.5 | 1 | 0 | 0.01 | 1.26 | 6 | 0.1 | 0.05 |
| 海带 | 8 |
| 合计 | | | 796 | 30.9 | 32.8 | 102.4 | 476 | 0.4 | 0.4 | 48.16 | 280 | 7.2 | 5.08 |

（4）星期四（3月8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 |
| 萝卜煨肉 | 猪肉 | 45 | 193 | 6.5 | 16.6 | 6.2 | 18 | 0.1 | 0.09 | 3.15 | 30 | 1 | 0.99 |
| 萝卜 | 15 |
| 黄瓜炒蛋 | 鸡蛋 | 20 | 58 | 3.5 | 3.9 | 5.1 | 65 | 0.03 | 0.08 | 4.5 | 54 | 0.6 | 0.55 |
| 黄瓜 | 50 |
| 红烧肉糜豆腐 | 肉糜 | 20 | 142 | 6.3 | 10.9 | 7.5 | 4 | 0.06 | 0.06 | 0 | 99 | 1.3 | 1.11 |
| 豆腐 | 40 |
| 大白菜 | 大白菜 | 90 | 37 | 1.8 | 2.1 | 4.5 | 28 | 0.04 | 0.05 | 27.9 | 66 | 0.6 | 0.48 |
| 土豆蛋汤 | 鸡蛋 | 5 | 36 | 1.3 | 2.4 | 2 | 12 | 0.02 | 0.01 | 2.7 | 5 | 0.2 | 0.14 |
| 土豆 | 10 |
| 合计 | | | 813 | 26.8 | 36.7 | 102.5 | 127 | 0.36 | 0.34 | 38.25 | 267 | 6 | 4.97 |

（5）星期五（3月9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 |
| 红烧鸡块 | 鸡块 | 60 | 112 | 12.1 | 5.6 | 5.3 | 29 | 0.03 | 0.05 | 0 | 7 | 1 | 0.77 |
| 咖喱土豆肉丝 | 土豆 | 50 | 138 | 4 | 9.5 | 12 | 16 | 0.08 | 0.07 | 13.5 | 26 | 0.7 | 0.73 |
| 肉丝 | 20 |
| 生瓜鸡蛋 | 鸡蛋 | 20 | 58 | 3.3 | 3.9 | 5.3 | 58 | 0.03 | 0.07 | 4.8 | 40 | 0.6 | 0.5 |
| 生瓜 | 40 |
| 肉汁素鸡 | 素鸡 | 80 | 185 | 13.7 | 12 | 7.1 | 18 | 0.02 | 0.04 | 0 | 287 | 4.4 | 1.55 |
| 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 | | | 871 | 41.8 | 34.2 | 107.7 | 141 | 0.28 | 0.3 | 18.5 | 393 | 9.5 | 5.41 |

（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 | 832 | 34.1 | 36.3 | 99.7 | 394 | 0.84 | 0.48 | 45.25 | 273 | 12.8 | 5.33 |
| 星期二 | 780 | 32 | 29.3 | 106.9 | 181 | 0.26 | 0.33 | 47.55 | 224 | 6.9 | 4.29 |
| 星期三 | 796 | 30.9 | 32.8 | 102.4 | 476 | 0.4 | 0.4 | 48.16 | 280 | 7.2 | 5.08 |
| 星期四 | 813 | 26.8 | 36.7 | 102.5 | 127 | 0.36 | 0.34 | 38.25 | 267 | 6 | 4.97 |
| 星期五 | 871 | 41.8 | 34.2 | 107.7 | 141 | 0.28 | 0.3 | 18.5 | 393 | 9.5 | 5.41 |
| 平均摄入量 | 818.4 | 33.12 | 33.86 | 103.84 | 263.8 | 0.428 | 0.37 | 39.542 | 287.4 | 8.48 | 5.016 |
| 参考标准 | 760 | 26 | 23.2 | 112 | 280 | 0.36 | 0.4 | 32 | 320 | 4.8 | 5.4 |
| RNI% | 107.68% | 127.38% | 145.95% | 92.71% | 94.21% | 118.89% | 92.50% | 123.57% | 89.81% | 176.67% | 92.89% |

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（3月5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 | 228 | 14.2 | 17.3 | 5.8 | 9 | 0.6 | 0.11 | 0 | 38 | 0.8 | 1.55 |
| 青椒木耳炒蛋 | 鸡蛋 | 30 | 82 | 5.2 | 4.8 | 7.9 | 91 | 0.04 | 0.12 | 25.55 | 75 | 2.8 | 0.93 |
| 木耳 | 35 |
| 青椒 | 35 |
| 西芹炒肉丝 | 肉丝 | 25 | 126 | 4 | 11.3 | 4.5 | 6 | 0.07 | 0.08 | 2 | 61 | 0.5 | 0.81 |
| 西芹 | 50 |
| 毛白菜 | 毛白菜 | 120 | 41 | 2.2 | 2.4 | 8.5 | 336 | 0.02 | 0.12 | 33.6 | 149 | 2.3 | 0.95 |
| 紫菜蛋汤 | 鸡蛋 | 5 | 53 | 3.8 | 2.5 | 2.6 | 35 | 0.04 | 0.11 | 0.2 | 30 | 5.6 | 0.35 |
| 紫菜 | 10 |
| 合计 | | | 964 | 38.6 | 39.3 | 125.8 | 477 | 0.91 | 0.6 | 61.35 | 369 | 14.9 | 6.71 |

（2）星期二（3月6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 |
| 椒盐鱼块 | 鱼块 | 75 | 148 | 13.3 | 10.4 | 2.9 | 8 | 0.03 | 0.08 | 0 | 50 | 0.6 | 0.98 |
| 西红柿炒蛋 | 鸡蛋 | 30 | 92 | 5 | 6.2 | 7.5 | 134 | 0.05 | 0.11 | 13.3 | 70 | 0.9 | 0.98 |
| 西红柿 | 70 |
| 黄豆芽炒肉丝 | 肉丝 | 25 | 149 | 5.5 | 13.3 | 4.5 | 57 | 0.08 | 0.09 | 2.47 | 66 | 0.7 | 0.94 |
| 黄豆芽 | 37.5 |
| 胡萝卜 | 7.5 |
| 干锅包菜 | 包菜 | 120 | 77 | 2.3 | 4.2 | 12.8 | 14 | 0.04 | 0.06 | 48 | 96 | 0.9 | 0.49 |
| 鸭血粉丝汤 | 鸭血 | 5 | 60 | 1.2 | 2 | 9.2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 | 2.1 | 0.1 |
| 粉丝 | 10 |
| 合计 | | | 960 | 36.5 | 37.1 | 133.4 | 213 | 0.34 | 0.4 | 63.77 | 302 | 8.1 | 5.81 |

（3）星期三（3月7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 | 0.11 | 0 | 40 | 1 | 1.14 |
| 宫爆鸡丁 | 鸡丁 | 30 | 123 | 7.3 | 4.7 | 15.3 | 248 | 0.06 | 0.08 | 14 | 48 | 1 | 0.94 |
| 土豆 | 35 |
| 胡萝卜 | 35 |
| 青椒香干肉丝 | 肉丝 | 25 | 113 | 9.6 | 7 | 9.6 | 17 | 0.14 | 0.07 | 18 | 112 | 2 | 1.37 |
| 香干 | 25 |
| 青椒 | 25 |
| 香菇青菜 | 青菜 | 105 | 52 | 2.3 | 3.3 | 7.3 | 294 | 0.02 | 0.11 | 29.55 | 105 | 2 | 0.99 |
| 香菇 | 15 |
| 冬瓜海带汤 | 冬瓜 | 7 | 23 | 0.5 | 2 | 0.5 | 1 | 0 | 0.01 | 1.26 | 6 | 0.1 | 0.05 |
| 海带 | 8 |
| 合计 | | | 960 | 37.2 | 37.4 | 131 | 592 | 0.48 | 0.44 | 62.81 | 327 | 9 | 6.61 |

（4）星期四（3月8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 |
| 萝卜煨肉 | 猪肉 | 50 | 213 | 7.2 | 18.5 | 7.3 | 9 | 0.11 | 0.1 | 3.15 | 40 | 1.1 | 1.19 |
| 萝卜 | 15 |
| 黄瓜炒蛋 | 鸡蛋 | 30 | 75 | 5 | 4.7 | 8.8 | 80 | 0.04 | 0.1 | 6.3 | 75 | 0.9 | 0.73 |
| 黄瓜 | 70 |
| 红烧肉糜豆腐 | 肉糜 | 25 | 170 | 7.8 | 13.1 | 9 | 4 | 0.08 | 0.07 | 0 | 136 | 1.5 | 1.54 |
| 豆腐 | 50 |
| 大白菜 | 大白菜 | 120 | 52 | 2.2 | 3.1 | 5.2 | 24 | 0.05 | 0.06 | 37.2 | 91 | 0.8 | 0.81 |
| 土豆蛋汤 | 鸡蛋 | 5 | 36 | 1.3 | 2.4 | 2 | 12 | 0.02 | 0.01 | 2.7 | 5 | 0.2 | 0.14 |
| 土豆 | 10 |
| 合计 | | | 980 | 32.7 | 42.8 | 128.8 | 129 | 0.44 | 0.4 | 49.35 | 363 | 7.4 | 6.53 |

（5）星期五（3月9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 |
| 红烧鸡块 | 鸡块 | 65 | 121 | 13 | 6.1 | 6.3 | 31 | 0.03 | 0.07 | 0 | 9 | 1.1 | 0.93 |
| 咖喱土豆肉丝 | 土豆 | 70 | 193 | 5.8 | 13.2 | 15.5 | 9 | 0.13 | 0.09 | 18.9 | 42 | 1.1 | 1.22 |
| 肉丝 | 30 |
| 生瓜鸡蛋 | 鸡蛋 | 25 | 67 | 4 | 4.3 | 9.7 | 60 | 0.04 | 0.09 | 6 | 61 | 0.7 | 0.77 |
| 生瓜 | 50 |
| 肉汁素鸡 | 素鸡 | 80 | 185 | 13.7 | 12 | 7.1 | 8 | 0.02 | 0.04 | 0 | 287 | 4.4 | 1.55 |
| 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 | | | 1031 | 47 | 39 | 135.9 | 128 | 0.37 | 0.37 | 25.1 | 435 | 10.7 | 6.75 |

（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 | 38.6 | 39.3 | 125.8 | 477 | 0.91 | 0.6 | 61.35 | 369 | 14.9 | 6.71 |
| 星期二 | 960 | 36.5 | 37.1 | 133.4 | 213 | 0.34 | 0.4 | 63.77 | 302 | 8.1 | 5.81 |
| 星期三 | 960 | 37.2 | 37.4 | 131 | 592 | 0.48 | 0.44 | 62.81 | 327 | 9 | 6.61 |
| 星期四 | 980 | 32.7 | 42.8 | 128.8 | 129 | 0.44 | 0.4 | 49.35 | 363 | 7.4 | 6.53 |
| 星期五 | 1031 | 47 | 39 | 135.9 | 128 | 0.37 | 0.37 | 25.1 | 435 | 10.7 | 6.75 |
| 平均摄入量 | 979 | 38.4 | 39.12 | 130.98 | 307.8 | 0.508 | 0.442 | 52.476 | 359.2 | 10.02 | 6.482 |
| 参考标准 | 960 | 30 | 29.6 | 143.2 | 280 | 0.48 | 0.48 | 36 | 400 | 6.4 | 7.2 |
| RNI% | 101.98% | 128.00% | 132.16% | 91.47% | 109.93% | 105.83% | 92.08% | 145.77% | 89.80% | 156.56% | 90.03% |

（三）3.12-3.16一周菜单

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **大 荤** | **小 荤** | | **素 菜** | **汤** |
| **星期一** | 椒盐鸭翅 | 炖鸡蛋 | 肉末粉皮 | 如意菜 | 冬瓜海带汤 |
| **星期二** | 糖醋排骨 | 鱼香肉丝 | 玉米粒鸡丁 | 炒青菜 | 西红柿蛋汤 |
| **星期三** | 面筋塞肉 | 肉糜平菇豆腐 | 黄瓜炒蛋 | 白菜 | 酸辣血汤 |
| **星期四** | 马德里鸡排 | 生瓜炒蛋 | 肉末茄子 | 包菜丝 | 雪菜豆腐汤 |
| **星期五** | 土豆煨肉 | 胡萝卜肉丝 | 西芹炒蛋 | 毛菜 | 青菜蛋汤 |

（四）3.12-3.16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（3月12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 |
| 椒盐鸭翅 | 鸭翅 | 75 | 160 | 13.2 | 9.6 | 5.2 | 10 | 0.01 | 0.12 | 0 | 57 | 1.6 | 0.75 |
| 炖鸡蛋 | 鸡蛋 | 50 | 84 | 7.1 | 5.4 | 3.7 | 117 | 0.06 | 0.14 | 0 | 69 | 1 | 0.77 |
| 肉末粉皮 | 肉末 | 20 | 125 | 3.1 | 9.5 | 8.6 | 4 | 0.05 | 0.05 | 0 | 44 | 0.5 | 0.66 |
| 粉皮 | 40 |
| 如意菜 | 黄豆芽 | 75 | 72 | 6.3 | 4.8 | 7 | 5 | 0.04 | 0.06 | 6.6 | 85 | 1 | 0.68 |
| 百叶 | 10 |
| 青椒 | 5 |
| 冬瓜海带汤 | 冬瓜 | 7 | 23 | 0.5 | 2 | 0.5 | 1 | 0 | 0.01 | 1.26 | 6 | 0.1 | 0.05 |
| 海带 | 8 |
| 合计 | | | 811 | 37.6 | 32.1 | 102.2 | 137 | 0.27 | 0.43 | 7.86 | 274 | 6.5 | 4.61 |

（2）星期二（3月13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 |
| 糖醋排骨 | 排骨 | 60 | 198 | 10.6 | 15.9 | 3.1 | 3 | 0.18 | 0.1 | 0 | 61 | 1.1 | 2.22 |
| 鱼香肉丝 | 肉丝 | 20 | 138 | 3.8 | 9.6 | 12 | 177 | 0.07 | 0.06 | 10 | 43 | 0.9 | 0.82 |
| 土豆 | 25 |
| 胡萝卜 | 25 |
| 玉米粒鸡丁 | 玉米粒 | 40 | 93 | 5.9 | 3.5 | 11.8 | 3 | 0.07 | 0.08 | 6.4 | 32 | 0.5 | 0.6 |
| 鸡丁 | 20 |
| 炒青菜 | 青菜 | 90 | 36 | 1.8 | 2.3 | 5.7 | 252 | 0.02 | 0.09 | 25.2 | 122 | 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 | 0.11 |
| 西红柿 | 10 |
| 合计 | | | 842 | 30.7 | 34.5 | 110.6 | 456 | 0.46 | 0.39 | 43.5 | 276 | 6.6 | 6.05 |

1. 星期三（3月14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 |
| 面筋塞肉 | 面筋塞肉 | 60 | 259 | 9.8 | 21 | 7.6 | 9 | 0.11 | 0.09 | 0 | 48 | 1.2 | 1.38 |
| 平菇肉糜豆腐 | 肉糜 | 20 | 128 | 5.7 | 10.5 | 5.2 | 4 | 0.06 | 0.07 | 0.8 | 92 | 1 | 0.99 |
| 豆腐 | 30 |
| 平菇 | 20 |
| 黄瓜炒蛋 | 鸡蛋 | 20 | 56 | 3.4 | 3.9 | 6.9 | 53 | 0.03 | 0.07 | 3.6 | 72 | 0.6 | 0.43 |
| 黄瓜 | 40 |
| 白菜 | 白菜 | 90 | 37 | 1.8 | 2.1 | 4.5 | 18 | 0.04 | 0.06 | 27.9 | 66 | 0.6 | 0.58 |
| 酸辣血汤 | 鸭血 | 15 | 38 | 2.5 | 2.1 | 2.4 | 1 | 0.01 | 0.01 | 0 | 4 | 4.7 | 0.15 |
| 合计 | | | 865 | 30.6 | 40.4 | 103.8 | 85 | 0.36 | 0.35 | 32.3 | 295 | 10.4 | 5.23 |

1. 星期四（3月15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 | 鸡脯肉 | 75 | 166 | 15 | 9.8 | 4.4 | 12 | 0.05 | 0.1 | 0 | 24 | 0.6 | 0.61 |
| 生瓜炒蛋 | 鸡蛋 | 20 | 60 | 3.4 | 3.9 | 4.6 | 49 | 0.03 | 0.07 | 6 | 62 | 0.6 | 0.41 |
| 生瓜 | 50 |
| 肉末茄子 | 肉末 | 20 | 123 | 3.4 | 11 | 5.2 | 7 | 0.05 | 0.06 | 2 | 72 | 0.5 | 0.76 |
| 茄子 | 40 |
| 包菜丝 | 包菜 | 90 | 43 | 1.8 | 2.2 | 8.5 | 11 | 0.03 | 0.04 | 36 | 75 | 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 | | | 769 | 32.1 | 30 | 100.7 | 83 | 0.27 | 0.33 | 46.17 | 276 | 4.9 | 4.03 |

（5）星期五（3月16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 |
| 土豆煨肉 | 猪肉 | 45 | 220 | 6.7 | 18.6 | 6.1 | 9 | 0.11 | 0.08 | 4.05 | 46 | 1 | 1.15 |
| 土豆 | 15 |
| 胡萝卜肉丝 | 猪肉 | 20 | 120 | 3.5 | 9.5 | 6.7 | 348 | 0.06 | 0.05 | 6.5 | 58 | 0.8 | 0.67 |
| 胡萝卜 | 50 |
| 西芹炒蛋 | 西芹 | 40 | 55 | 3.3 | 3.8 | 4.8 | 49 | 0.02 | 0.07 | 1.6 | 56 | 0.5 | 0.4 |
| 鸡蛋 | 20 |
| 毛菜 | 毛菜 | 90 | 36 | 1.8 | 2.3 | 6.7 | 252 | 0.02 | 0.09 | 25.2 | 122 | 1.7 | 0.7 |
| 青菜蛋汤 | 青菜 | 10 | 30 | 1.2 | 2.4 | 0.6 | 40 | 0.01 | 0.02 | 2.8 | 13 | 0.3 | 0.15 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 合计 | | | 808 | 23.9 | 37.4 | 102.1 | 698 | 0.33 | 0.36 | 40.15 | 308 | 6.6 | 4.77 |

（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 | 811 | 37.6 | 32.1 | 102.2 | 137 | 0.27 | 0.43 | 7.86 | 274 | 6.5 | 4.61 |
| 星期二 | 842 | 30.7 | 34.5 | 110.6 | 456 | 0.46 | 0.39 | 43.5 | 276 | 6.6 | 6.05 |
| 星期三 | 865 | 30.6 | 40.4 | 103.8 | 85 | 0.36 | 0.35 | 32.3 | 295 | 10.4 | 5.23 |
| 星期四 | 769 | 32.1 | 30 | 100.7 | 83 | 0.27 | 0.33 | 46.17 | 276 | 4.9 | 4.03 |
| 星期五 | 808 | 23.9 | 37.4 | 102.1 | 698 | 0.33 | 0.36 | 40.15 | 308 | 6.6 | 4.77 |
| 平均摄入量 | 819 | 30.98 | 34.88 | 103.88 | 291.8 | 0.338 | 0.372 | 33.996 | 285.8 | 7 | 4.938 |
| 参考标准 | 760 | 26 | 23.2 | 112 | 280 | 0.36 | 0.4 | 32 | 320 | 4.8 | 5.4 |
| RNI% | 107.76% | 119.15% | 150.34% | 92.75% | 104.21% | 93.89% | 93.00% | 106.24% | 89.31% | 145.83% | 91.44% |

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（3月12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 |
| 椒盐鸭翅 | 鸭翅 | 75 | 160 | 13.2 | 9.6 | 5.2 | 10 | 0.01 | 0.12 | 0 | 57 | 1.6 | 0.75 |
| 炖鸡蛋 | 鸡蛋 | 50 | 84 | 7.1 | 5.4 | 3.7 | 117 | 0.06 | 0.14 | 0 | 69 | 1 | 0.77 |
| 肉末粉皮 | 肉末 | 25 | 160 | 3.8 | 12.3 | 12.1 | 4 | 0.08 | 0.07 | 0 | 75 | 0.6 | 1.11 |
| 粉皮 | 50 |
| 如意菜 | 黄豆芽 | 95 | 101 | 8.4 | 6.9 | 10.4 | 9 | 0.07 | 0.09 | 11 | 127 | 1.7 | 1.1 |
| 百叶 | 15 |
| 青椒 | 10 |
| 冬瓜海带汤 | 冬瓜 | 7 | 23 | 0.5 | 2 | 0.5 | 1 | 0 | 0.01 | 1.26 | 6 | 0.1 | 0.05 |
| 海带 | 8 |
| 合计 | | | 962 | 42.2 | 37.2 | 128.4 | 141 | 0.36 | 0.49 | 12.26 | 350 | 7.9 | 5.9 |

（2）星期二（3月13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 |
| 糖醋排骨 | 排骨 | 65 | 212 | 11.5 | 17 | 4.2 | 3 | 0.2 | 0.1 | 0 | 72 | 1.2 | 2.38 |
| 鱼香肉丝 | 肉丝 | 30 | 189 | 5.5 | 13.3 | 15.7 | 248 | 0.11 | 0.08 | 14 | 58 | 1.3 | 1.19 |
| 土豆 | 35 |
| 胡萝卜 | 35 |
| 玉米粒鸡丁 | 玉米粒 | 50 | 110 | 7.2 | 3.8 | 14.9 | 4 | 0.1 | 0.1 | 8 | 47 | 0.7 | 0.92 |
| 鸡丁 | 25 |
| 炒青菜 | 青菜 | 120 | 41 | 2.2 | 2.4 | 8.2 | 336 | 0.02 | 0.12 | 33.6 | 164 | 2.3 | 0.95 |
| 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 | 36.8 | 39.9 | 140.3 | 612 | 0.58 | 0.47 | 57.5 | 362 | 8.5 | 7.67 |

（3）星期三（3月14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 |
| 面筋塞肉 | 面筋塞肉 | 60 | 259 | 9.8 | 21 | 7.6 | 9 | 0.11 | 0.09 | 0 | 48 | 1.2 | 1.38 |
| 平菇肉糜豆腐 | 肉糜 | 30 | 176 | 8.1 | 14.6 | 8 | 6 | 0.11 | 0.09 | 1.2 | 130 | 1.5 | 1.57 |
| 豆腐 | 40 |
| 平菇 | 30 |
| 黄瓜炒蛋 | 鸡蛋 | 25 | 65 | 4.1 | 4.3 | 7.2 | 66 | 0.05 | 0.09 | 4.5 | 97 | 0.7 | 0.71 |
| 黄瓜 | 50 |
| 白菜 | 白菜 | 120 | 43 | 2.2 | 2.1 | 8.2 | 24 | 0.05 | 0.07 | 37.2 | 91 | 0.8 | 0.8 |
| 酸辣血汤 | 鸭血 | 15 | 38 | 2.5 | 2.1 | 2.4 | 1 | 0.01 | 0.01 | 0 | 4 | 4.7 | 0.15 |
| 合计 | | | 1015 | 35.9 | 45.1 | 129.9 | 106 | 0.47 | 0.41 | 42.9 | 386 | 11.8 | 6.73 |

（4）星期四（3月15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 | 鸡脯肉 | 75 | 166 | 15 | 9.8 | 4.4 | 12 | 0.05 | 0.1 | 0 | 24 | 0.6 | 0.61 |
| 生瓜炒蛋 | 鸡蛋 | 30 | 95 | 4.8 | 6.7 | 8.5 | 72 | 0.05 | 0.1 | 8.4 | 92 | 0.9 | 0.77 |
| 生瓜 | 70 |
| 肉末茄子 | 肉末 | 25 | 164 | 4.3 | 14.8 | 7.7 | 8 | 0.08 | 0.07 | 2.5 | 95 | 0.6 | 1.04 |
| 茄子 | 50 |
| 包菜丝 | 包菜 | 120 | 72 | 2.2 | 4.7 | 9.6 | 14 | 0.04 | 0.05 | 48 | 100 | 0.7 | 0.68 |
| 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 | | | 961 | 36.6 | 39.3 | 127.5 | 110 | 0.36 | 0.39 | 61.07 | 357 | 6.1 | 5.4 |

（5）星期五（3月16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 |
| 土豆煨肉 | 猪肉 | 50 | 240 | 7.4 | 20.5 | 7.2 | 10 | 0.12 | 0.09 | 4.05 | 56 | 1.1 | 1.35 |
| 土豆 | 15 |
| 胡萝卜肉丝 | 猪肉 | 30 | 166 | 5.1 | 13.2 | 9.4 | 487 | 0.11 | 0.08 | 9.1 | 75 | 1.2 | 0.92 |
| 胡萝卜 | 70 |
| 西芹炒蛋 | 西芹 | 50 | 63 | 4 | 4.3 | 7.1 | 60 | 0.05 | 0.09 | 2 | 83 | 0.6 | 0.77 |
| 鸡蛋 | 25 |
| 毛菜 | 毛菜 | 120 | 41 | 2.2 | 2.4 | 8.2 | 336 | 0.02 | 0.12 | 33.6 | 159 | 2.3 | 0.95 |
| 青菜蛋汤 | 青菜 | 10 | 30 | 1.2 | 2.4 | 0.6 | 40 | 0.01 | 0.02 | 2.8 | 13 | 0.3 | 0.15 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 合计 | | | 974 | 29.1 | 43.8 | 129 | 933 | 0.45 | 0.46 | 51.55 | 402 | 8.4 | 6.26 |

（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 | 962 | 42.2 | 37.2 | 128.4 | 141 | 0.36 | 0.49 | 12.26 | 350 | 7.9 | 5.9 |
| 星期二 | 1016 | 36.8 | 39.9 | 140.3 | 612 | 0.58 | 0.47 | 57.5 | 362 | 8.5 | 7.67 |
| 星期三 | 1015 | 35.9 | 45.1 | 129.9 | 106 | 0.47 | 0.41 | 42.9 | 386 | 11.8 | 6.73 |
| 星期四 | 961 | 36.6 | 39.3 | 127.5 | 110 | 0.36 | 0.39 | 61.07 | 357 | 6.1 | 5.4 |
| 星期五 | 974 | 29.1 | 43.8 | 129 | 933 | 0.45 | 0.46 | 51.55 | 402 | 8.4 | 6.26 |
| 平均摄入量 | 985.6 | 36.12 | 41.06 | 131.02 | 380.4 | 0.444 | 0.444 | 45.056 | 371.4 | 8.54 | 6.392 |
| 参考标准 | 960 | 30 | 29.6 | 143.2 | 280 | 0.48 | 0.48 | 36 | 400 | 6.4 | 7.2 |
| RNI% | 102.67% | 120.40% | 138.72% | 91.49% | 135.86% | 92.50% | 92.50% | 125.16% | 92.85% | 133.44% | 88.78% |

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

二0一八年三月一日