**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）4.1-4.4一周菜单

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **大 荤** | **小 荤** | **素 菜** | **汤** |
| **星期一** | 红烧大排 | 生瓜胡萝卜鸡片 | 海带炒肉丝 | 清炒菠菜 | 番茄蛋汤 |
| **星期二** | 盐水白虾 | 青椒洋葱炒鸭胸肉 | 肉糜豆腐 | 毛白菜油面筋 | 冬瓜海带汤 |
| **星期三** | 百叶卷肉 | 宫爆鸡丁 | 咖喱花菜炒蛋 | 青菜木耳 | 榨菜蛋汤 |
| **星期四** | 五香鸡腿 | 肉末烧茄子 | 大蒜胡萝卜丝炒蛋 | 干锅包菜 | 白菜豆腐汤 |

（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（4月1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 |
| 红烧大排 | 猪大排 | 80 | 241 | 15.1 | 18.3 | 10 | 0.64 | 0.12 | 0 | 8 | 0.8 | 1.44 |
| 生瓜胡萝卜鸡片 | 鸡片 | 20 | 60 | 4.6 | 3.1 | 73 | 0.02 | 0.03 | 6.1 | 13 | 0.4 | 0.2 |
| 生瓜 | 40 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 海带炒肉丝 | 海带 | 50 | 106 | 3.6 | 9.5 | 4 | 0.05 | 0.1 | 0 | 25 | 0.8 | 0.53 |
| 炒肉丝 | 20 |
| 清炒菠菜 | 菠菜 | 100 | 49 | 3 | 2.3 | 487 | 0.04 | 0.11 | 32 | 67 | 2.9 | 0.89 |
| 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 | 833 | 34.9 | 36.4 | 595 | 0.87 | 0.42 | 40 | 131 | 7.3 | 4.87 |

（2）星期二（4月2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 |
| 盐水白虾 | 白虾 | 65 | 65 | 14.2 | 0.8 | 29 | 0.03 | 0.02 | 0 | 263 | 2.2 | 1.65 |
| 青椒洋葱炒鸭胸肉 | 鸭胸肉 | 20 | 57 | 3.9 | 2.4 | 10 | 0.01 | 0.02 | 13.6 | 12 | 1.1 | 0.38 |
| 洋葱 | 35 |
| 青椒 | 15 |
| 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 |
| 毛白菜油面筋 | 毛白菜 | 100 | 137 | 7.3 | 7.3 | 280 | 0.03 | 0.1 | 28 | 97 | 2.4 | 1.01 |
| 油面筋 | 20 |
| 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 | 770 | 40.3 | 24.6 | 324 | 0.24 | 0.24 | 42.86 | 475 | 9.3 | 5.8 |

（3）星期三（4月3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 |
| 百叶卷肉 | 百叶卷肉 | 75 | 260 | 13.6 | 21.4 | 10 | 0.11 | 0.09 | 0 | 98 | 2.6 | 1.69 |
| 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 |
| 咖喱花菜炒蛋 | 鸡蛋 | 20 | 63 | 4.2 | 3.9 | 49 | 0.03 | 0.09 | 30.5 | 24 | 1 | 0.45 |
| 花菜 | 50 |
| 青菜木耳 | 青菜 | 100 | 41 | 2 | 2.3 | 280 | 0.02 | 0.1 | 28.1 | 94 | 2.5 | 0.6 |
| 木耳 | 10 |
| 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 | 33.3 | 32.8 | 468 | 0.31 | 0.39 | 66.15 | 261 | 9.3 | 4.84 |

（4）星期四（4月4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 | 175 | 14.9 | 11.7 | 40 | 0.02 | 0.13 | 0 | 7 | 1.6 | 1.03 |
| 肉末烧茄子 | 肉末 | 20 | 112 | 3.6 | 9.5 | 8 | 0.05 | 0.05 | 2.5 | 14 | 0.5 | 0.57 |
| 茄子 | 50 |
| 大蒜胡萝卜丝炒蛋 | 鸡蛋 | 20 | 69 | 3.7 | 3.9 | 332 | 0.05 | 0.06 | 6.8 | 27 | 0.9 | 0.37 |
| 胡萝卜 | 40 |
| 大蒜 | 10 |
| 干锅包菜 | 卷心菜 | 100 | 54 | 2 | 2.2 | 12 | 0.03 | 0.03 | 40 | 51 | 0.8 | 0.31 |
| 白菜豆腐汤 | 白菜 | 7 | 29 | 1.1 | 2.3 | 1 | 0 | 0 | 2.17 | 18 | 0.2 | 0.16 |
| 豆腐 | 8 |
| 合计 | 786 | 32.7 | 30.4 | 393 | 0.26 | 0.32 | 51.47 | 130 | 6.3 | 4.14 |

（5）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 | 833 | 34.9 | 36.4 | 595 | 0.87 | 0.42 | 40 | 131 | 7.3 | 4.87 |
| 星期二 | 770 | 40.3 | 24.6 | 324 | 0.24 | 0.24 | 42.86 | 475 | 9.3 | 5.8 |
| 星期三 | 801 | 33.3 | 32.8 | 468 | 0.31 | 0.39 | 66.15 | 261 | 9.3 | 4.84 |
| 星期四 | 786 | 32.7 | 30.4 | 393 | 0.26 | 0.32 | 51.47 | 130 | 6.3 | 4.14 |
| 平均摄入量 | 797.5 | 35.3 | 31.05 | 445 | 0.42 | 0.3425 | 50.12 | 249.25 | 8.05 | 4.9125 |
| 参考标准 | 760 | 26 | 23.2 | 280 | 0.36 | 0.4 | 32 | 320 | 4.8 | 5.4 |
| RNI% | 104.93% | 135.77% | 133.84% | 158.93% | 116.67% | 85.63% | 156.63% | 77.89% | 167.71% | 90.97% |

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（4月1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 |
| 红烧大排 | 猪大排 | 80 | 241 | 15.1 | 18.3 | 10 | 0.64 | 0.12 | 0 | 8 | 0.8 | 1.44 |
| 生瓜胡萝卜鸡片 | 鸡片 | 30 | 77 | 6.6 | 3.6 | 110 | 0.04 | 0.05 | 8.55 | 18 | 0.6 | 0.28 |
| 生瓜 | 55 |
| 胡萝卜 | 15 |
| 海带炒肉丝 | 海带 | 70 | 148 | 5.2 | 13.2 | 5 | 0.08 | 0.15 | 0 | 35 | 1.1 | 0.77 |
| 炒肉丝 | 30 |
| 清炒菠菜 | 菠菜 | 130 | 57 | 3.8 | 2.4 | 633 | 0.05 | 0.14 | 41.6 | 87 | 3.8 | 1.14 |
| 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 | 987 | 41.1 | 40.9 | 779 | 0.96 | 0.53 | 52.05 | 169 | 9.3 | 5.86 |

（2）星期二（4月2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 |
| 盐水白虾 | 白虾 | 70 | 70 | 15.2 | 0.8 | 31 | 0.04 | 0.02 | 0 | 283 | 2.4 | 1.78 |
| 青椒洋葱炒鸭胸肉 | 鸭胸肉 | 30 | 73 | 5.7 | 2.6 | 13 | 0.02 | 0.04 | 18.4 | 18 | 1.7 | 0.55 |
| 洋葱 | 50 |
| 青椒 | 20 |
| 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 |
| 毛白菜油面筋 | 毛白菜 | 120 | 164 | 8.9 | 8.7 | 336 | 0.03 | 0.12 | 33.6 | 116 | 2.9 | 1.22 |
| 油面筋 | 25 |
| 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 | 960 | 49.6 | 30.8 | 386 | 0.33 | 0.32 | 53.26 | 557 | 11.8 | 7.16 |

（3）星期三（4月3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 |
| 百叶卷肉 | 百叶卷肉 | 75 | 260 | 13.6 | 21.4 | 10 | 0.11 | 0.09 | 0 | 98 | 2.6 | 1.69 |
| 宫爆鸡丁 | 鸡丁 | 35 | 101 | 8.1 | 4.1 | 183 | 0.06 | 0.08 | 12.25 | 18 | 0.7 | 0.41 |
| 土豆 | 25 |
| 胡萝卜 | 25 |
| 黄瓜 | 25 |
| 咖喱花菜炒蛋 | 鸡蛋 | 30 | 91 | 5.9 | 5.7 | 74 | 0.05 | 0.14 | 42.7 | 34 | 1.4 | 0.65 |
| 花菜 | 70 |
| 青菜木耳 | 青菜 | 120 | 54 | 2.4 | 3.4 | 336 | 0.02 | 0.12 | 33.75 | 114 | 3.1 | 0.74 |
| 木耳 | 15 |
| 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 | 962 | 40.5 | 37 | 623 | 0.39 | 0.51 | 88.9 | 300 | 11.2 | 5.75 |

（4）星期四（4月4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 | 175 | 14.9 | 11.7 | 40 | 0.02 | 0.13 | 0 | 7 | 1.6 | 1.03 |
| 肉末烧茄子 | 肉末 | 30 | 155 | 5.2 | 13.2 | 11 | 0.08 | 0.08 | 3.5 | 20 | 0.8 | 0.82 |
| 茄子 | 70 |
| 大蒜胡萝卜丝炒蛋 | 鸡蛋 | 35 | 99 | 6.1 | 5.2 | 510 | 0.07 | 0.12 | 10.2 | 44 | 1.4 | 0.6 |
| 胡萝卜 | 60 |
| 大蒜 | 15 |
| 干锅包菜 | 卷心菜 | 130 | 70 | 2.4 | 3.3 | 16 | 0.04 | 0.04 | 52 | 66 | 1 | 0.4 |
| 白菜豆腐汤 | 白菜 | 7 | 29 | 1.1 | 2.3 | 1 | 0 | 0 | 2.17 | 18 | 0.2 | 0.16 |
| 豆腐 | 8 |
| 合计 | 962 | 38.9 | 36.7 | 578 | 0.35 | 0.43 | 67.87 | 171 | 7.9 | 5.13 |

（5）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 | 987 | 41.1 | 40.9 | 779 | 0.96 | 0.53 | 52.05 | 169 | 9.3 | 5.86 |
| 星期二 | 960 | 49.6 | 30.8 | 386 | 0.33 | 0.32 | 53.26 | 557 | 11.8 | 7.16 |
| 星期三 | 962 | 40.5 | 37 | 623 | 0.39 | 0.51 | 88.9 | 300 | 11.2 | 5.75 |
| 星期四 | 962 | 38.9 | 36.7 | 578 | 0.35 | 0.43 | 67.87 | 171 | 7.9 | 5.13 |
| 平均摄入量 | 967.75 | 42.525 | 36.35 | 591.5 | 0.5075 | 0.4475 | 65.52 | 299.25 | 10.05 | 5.975 |
| 参考标准 | 960 | 30 | 29.6 | 280 | 0.48 | 0.48 | 36 | 400 | 6.4 | 7.2 |
| RNI% | 100.81% | 141.75% | 122.80% | 211.25% | 105.73% | 93.23% | 182.00% | 74.81% | 157.03% | 82.99% |

（三）4.8-4.12一周菜单

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **大 荤** | **小 荤** | **素 菜** | **汤** |
| **星期一** | 糖醋小排 | 生瓜炒蛋 | 青椒藕丝鸡片 | 木耳白菜 | 西红柿蛋汤 |
| **星期二** | 香酥鸭翅根 | 百叶丝炒肉丝 | 宫保鸡丁 | 清炒菠菜 | 紫菜蛋汤 |
| **星期三** | 面筋塞肉 | 炖蛋 | 鱼香肉丝 | 油面筋青菜 | 冬瓜虾米汤 |
| **星期四** | 红烧肉 | 西红柿炒蛋 | 青椒香干肉丝 | 手撕包菜 | 豆腐汤 |
| **星期五** | 咕咾肉 | 杏鲍菇肉片 | 洋葱猪肝 | 清炒茼蒿 | 榨菜木耳蛋汤 |

（四）4.8-4.12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（4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 |
| 糖醋小排 | 猪小排 | 75 | 220 | 13 | 17.3 | 4 | 0.22 | 0.12 | 0 | 12 | 1.2 | 2.54 |
| 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 |
| 青椒藕丝鸡片 | 鸡片 | 20 | 79 | 5.2 | 3.1 | 10 | 0.05 | 0.04 | 24.8 | 19 | 0.8 | 0.25 |
| 藕 | 40 |
| 青椒 | 10 |
| 木耳白菜 | 白菜 | 100 | 42 | 2 | 2.1 | 20 | 0.04 | 0.06 | 31.1 | 54 | 1.3 | 0.47 |
| 木耳 | 10 |
| 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 |
| 番茄 | 10 |
| 合计 | 785 | 32.8 | 30 | 115 | 0.47 | 0.36 | 63.8 | 128 | 6.4 | 5.44 |

（2）星期二（4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 |
| 香酥鸭翅跟 | 鸭翅 | 75 | 140 | 12.8 | 7.6 | 10 | 0.01 | 0.12 | 0 | 16 | 1.6 | 0.6 |
| 百叶丝炒肉丝 | 肉丝 | 20 | 161 | 14.3 | 10 | 72 | 0.11 | 0.04 | 1.3 | 130 | 3 | 1.53 |
| 百叶 | 40 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 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 |
| 清炒菠菜 | 菠菜 | 150 | 63 | 4.3 | 2.4 | 730 | 0.06 | 0.17 | 48 | 100 | 4.3 | 1.31 |
| 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 | 832 | 47.4 | 26.3 | 956 | 0.36 | 0.53 | 56.85 | 301 | 17.2 | 5.75 |

（3）星期三（4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 |
| 面筋塞肉 | 面筋塞肉 | 60 | 252 | 9.4 | 21 | 9 | 0.11 | 0.09 | 0 | 7 | 1.2 | 1.28 |
| 炖蛋 | 鸡蛋 | 50 | 84 | 7.1 | 5.4 | 117 | 0.06 | 0.14 | 0 | 29 | 1 | 0.57 |
| 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 |
| 青菜 | 5 |
| 木耳 | 5 |
| 油面筋青菜 | 青菜 | 100 | 87 | 4.6 | 4.8 | 280 | 0.02 | 0.1 | 28 | 94 | 2.1 | 0.78 |
| 油面筋 | 10 |
| 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 | 859 | 34.8 | 36.6 | 518 | 0.41 | 0.41 | 39.45 | 177 | 7.5 | 5.09 |

（4）星期四（4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 |
| 红烧肉 | 猪肉 | 60 | 267 | 8.4 | 24.2 | 11 | 0.13 | 0.1 | 0 | 6 | 1.2 | 1.3 |
| 西红柿炒蛋 | 鸡蛋 | 20 | 60 | 3.6 | 3.9 | 93 | 0.03 | 0.06 | 9.5 | 17 | 0.6 | 0.33 |
| 西红柿 | 50 |
| 青椒香干肉丝 | 肉丝 | 20 | 100 | 9.2 | 5.9 | 9 | 0.1 | 0.03 | 7.2 | 93 | 2.1 | 1 |
| 香干 | 30 |
| 青椒 | 10 |
| 手撕包菜 | 包菜 | 100 | 50 | 1.9 | 2.2 | 12 | 0.03 | 0.03 | 40 | 51 | 0.7 | 0.3 |
| 豆腐汤 | 豆腐 | 7 | 43 | 2.7 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 25 | 1.9 | 0.26 |
| 百叶 | 8 |
| 合计 | 867 | 33.2 | 40 | 125 | 0.4 | 0.27 | 56.7 | 205 | 8.8 | 4.89 |

（5）星期五（4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 |
| 咕咾肉 | 里脊 | 75 | 148 | 15.6 | 8.9 | 4 | 0.35 | 0.09 | 0 | 7 | 1.2 | 1.79 |
| 杏鲍菇肉片 | 肉片 | 20 | 116 | 3.6 | 9.4 | 73 | 0.05 | 0.09 | 1.3 | 10 | 0.6 | 0.63 |
| 杏鲍菇 | 40 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 洋葱猪肝 | 猪肝 | 30 | 74 | 6.6 | 3.2 | 1499 | 0.07 | 0.63 | 15.6 | 11 | 7.1 | 1.86 |
| 洋葱 | 30 |
| 青椒 | 10 |
| 清炒茼蒿 | 茼蒿 | 120 | 50 | 2.7 | 2.4 | 302 | 0.05 | 0.11 | 21.6 | 89 | 3 | 0.46 |
| 榨菜木耳蛋汤 | 榨菜 | 5 | 30 | 1.3 | 2.4 | 16 | 0.01 | 0.01 | 0.15 | 14 | 0.6 | 0.16 |
| 木耳 | 5 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 合计 | 765 | 37.2 | 27.1 | 1894 | 0.64 | 0.98 | 38.65 | 144 | 14.8 | 6.6 |

（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 | 785 | 32.8 | 30 | 115 | 0.47 | 0.36 | 63.8 | 128 | 6.4 | 5.44 |
| 星期二 | 832 | 47.4 | 26.3 | 956 | 0.36 | 0.53 | 56.85 | 301 | 17.2 | 5.75 |
| 星期三 | 859 | 34.8 | 36.6 | 518 | 0.41 | 0.41 | 39.45 | 177 | 7.5 | 5.09 |
| 星期四 | 867 | 33.2 | 40 | 125 | 0.4 | 0.27 | 56.7 | 205 | 8.8 | 4.89 |
| 星期五 | 765 | 37.2 | 27.1 | 1894 | 0.64 | 0.98 | 38.65 | 144 | 14.8 | 6.6 |
| 平均摄入量 | 821.6 | 37.08 | 32 | 721.6 | 0.456 | 0.51 | 51.09 | 191 | 10.94 | 5.554 |
| 参考标准 | 760 | 26 | 23.2 | 280 | 0.36 | 0.4 | 32 | 320 | 4.8 | 5.4 |
| RNI% | 108.11% | 142.62% | 137.93% | 257.71% | 126.67% | 127.50% | 159.66% | 59.69% | 227.92% | 102.85% |

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（4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 |
| 糖醋小排 | 猪小排 | 80 | 234 | 13.9 | 18.5 | 4 | 0.24 | 0.13 | 0 | 13 | 1.3 | 2.71 |
| 生瓜炒蛋 | 生瓜 | 80 | 103 | 6.2 | 6.7 | 96 | 0.06 | 0.12 | 9.6 | 39 | 1.2 | 0.57 |
| 鸡蛋 | 40 |
| 青椒藕丝鸡片 | 鸡片 | 30 | 114 | 7.3 | 4.6 | 16 | 0.07 | 0.06 | 35 | 25 | 1.1 | 0.36 |
| 藕 | 55 |
| 青椒 | 15 |
| 木耳白菜 | 白菜 | 120 | 47 | 2.4 | 2.1 | 24 | 0.05 | 0.07 | 37.35 | 66 | 1.6 | 0.58 |
| 木耳 | 15 |
| 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 |
| 番茄 | 10 |
| 合计 | 962 | 40.2 | 35.3 | 161 | 0.57 | 0.45 | 83.85 | 164 | 8.2 | 6.45 |

（2）星期二（4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 |
| 香酥鸭翅跟 | 鸭翅 | 75 | 140 | 12.8 | 7.6 | 10 | 0.01 | 0.12 | 0 | 16 | 1.6 | 0.6 |
| 百叶丝炒肉丝 | 肉丝 | 30 | 217 | 20.1 | 13.2 | 108 | 0.17 | 0.07 | 1.95 | 180 | 4.1 | 2.15 |
| 百叶 | 55 |
| 胡萝卜 | 15 |
| 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 |
| 清炒菠菜 | 菠菜 | 150 | 63 | 4.3 | 2.4 | 730 | 0.06 | 0.17 | 48 | 100 | 4.3 | 1.31 |
| 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 | 994 | 57.2 | 30.2 | 1030 | 0.47 | 0.6 | 59.95 | 357 | 19.2 | 6.88 |

（3）星期三（4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 |
| 面筋塞肉 | 面筋塞肉 | 60 | 252 | 9.4 | 21 | 9 | 0.11 | 0.09 | 0 | 7 | 1.2 | 1.28 |
| 炖蛋 | 鸡蛋 | 50 | 84 | 7.1 | 5.4 | 117 | 0.06 | 0.14 | 0 | 29 | 1 | 0.57 |
| 鱼香肉丝 | 肉丝 | 30 | 85 | 7.3 | 3.4 | 145 | 0.17 | 0.06 | 13.11 | 14 | 1.4 | 0.88 |
| 土豆 | 20 |
| 胡萝卜 | 20 |
| 青菜 | 7 |
| 木耳 | 7 |
| 油面筋青菜 | 青菜 | 120 | 115 | 6.2 | 6.2 | 336 | 0.02 | 0.12 | 33.6 | 113 | 2.7 | 0.99 |
| 油面筋 | 15 |
| 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 | 996 | 40.5 | 39 | 611 | 0.5 | 0.47 | 48.51 | 202 | 9.3 | 5.99 |

（4）星期四（4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 |
| 红烧肉 | 猪肉 | 65 | 287 | 9.1 | 26.1 | 12 | 0.14 | 0.1 | 0 | 6 | 1.2 | 1.4 |
| 西红柿炒蛋 | 鸡蛋 | 30 | 78 | 5 | 4.7 | 134 | 0.05 | 0.1 | 13.3 | 25 | 0.9 | 0.46 |
| 西红柿 | 70 |
| 青椒香干肉丝 | 肉丝 | 30 | 132 | 12.9 | 7.5 | 14 | 0.16 | 0.05 | 10.8 | 125 | 2.9 | 1.4 |
| 香干 | 40 |
| 青椒 | 15 |
| 手撕包菜 | 包菜 | 130 | 57 | 2.3 | 2.3 | 16 | 0.04 | 0.04 | 52 | 66 | 0.9 | 0.38 |
| 豆腐汤 | 豆腐 | 7 | 43 | 2.7 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 25 | 1.9 | 0.26 |
| 百叶 | 8 |
| 合计 | 1031 | 41.2 | 44.6 | 176 | 0.53 | 0.35 | 76.1 | 263 | 10.7 | 6.02 |

（5）星期五（4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 |
| 咕咾肉 | 里脊 | 80 | 165 | 16.7 | 10.3 | 4 | 0.38 | 0.1 | 0 | 8 | 1.3 | 1.93 |
| 杏鲍菇肉片 | 肉片 | 30 | 171 | 5.2 | 14.2 | 108 | 0.1 | 0.13 | 1.95 | 15 | 0.9 | 0.91 |
| 杏鲍菇 | 55 |
| 胡萝卜 | 15 |
| 洋葱猪肝 | 猪肝 | 40 | 102 | 8.6 | 4.5 | 1999 | 0.09 | 0.84 | 22 | 15 | 9.3 | 2.48 |
| 洋葱 | 40 |
| 青椒 | 15 |
| 清炒茼蒿 | 茼蒿 | 140 | 64 | 3.1 | 3.4 | 353 | 0.06 | 0.13 | 25.2 | 103 | 3.5 | 0.54 |
| 榨菜木耳蛋汤 | 榨菜 | 5 | 30 | 1.3 | 2.4 | 16 | 0.01 | 0.01 | 0.15 | 14 | 0.6 | 0.16 |
| 木耳 | 5 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 合计 | 966 | 44.1 | 35.8 | 2480 | 0.78 | 1.27 | 49.3 | 171 | 18.5 | 8.14 |

（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 | 962 | 40.2 | 35.3 | 161 | 0.57 | 0.45 | 83.85 | 164 | 8.2 | 6.45 |
| 星期二 | 994 | 57.2 | 30.2 | 1030 | 0.47 | 0.6 | 59.95 | 357 | 19.2 | 6.88 |
| 星期三 | 996 | 40.5 | 39 | 611 | 0.5 | 0.47 | 48.51 | 202 | 9.3 | 5.99 |
| 星期四 | 1031 | 41.2 | 44.6 | 176 | 0.53 | 0.35 | 76.1 | 263 | 10.7 | 6.02 |
| 星期五 | 966 | 44.1 | 35.8 | 2480 | 0.78 | 1.27 | 49.3 | 171 | 18.5 | 8.14 |
| 平均摄入量 | 989.8 | 44.64 | 36.98 | 891.6 | 0.57 | 0.628 | 63.542 | 231.4 | 13.18 | 6.696 |
| 参考标准 | 960 | 30 | 29.6 | 280 | 0.48 | 0.48 | 36 | 400 | 6.4 | 7.2 |
| RNI% | 103.10% | 148.80% | 124.93% | 318.43% | 118.75% | 130.83% | 176.51% | 57.85% | 205.94% | 93.00% |

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

 二0一九年三月二十五日