**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）4.15-4.19一周菜单

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **大 荤** | **小 荤** | | **素 菜** | **汤** |
| **星期一** | 红烧大排 | 肉末茄子 | 粉丝炒蛋 | 毛白菜 | 西红柿蛋汤 |
| **星期二** | 香酥鱼块 | 炖蛋 | 胡萝卜青椒香干炒肉丝 | 清炒茼蒿 | 冬瓜海带汤 |
| **星期三** | 糖醋肉圆 | 奶黄包 | 黄瓜炒蛋 | 醋溜白菜 | 雪菜蛋汤 |
| **星期四** | 盐水白虾 | 平菇肉糜豆腐 | 生瓜肉片 | 面筋青菜 | 常州豆腐汤 |
| **星期五** | 黄焖鸡块 | 虾米冬瓜 | 回锅肉片 | 西芹百叶丝 | 紫菜蛋汤 |

（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（4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 |
| 红烧大排 | 猪大排 | 90 | 250 | 17 | 18.4 | 11 | 0.72 | 0.14 | 0 | 9 | 0.9 | 1.57 |
| 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 |
| 粉丝炒蛋 | 鸡蛋 | 20 | 181 | 3.5 | 2.9 | 47 | 0.03 | 0.06 | 0 | 25 | 3.2 | 0.37 |
| 粉丝 | 40 |
| 毛白菜 | 青菜 | 110 | 40 | 2 | 2.3 | 308 | 0.02 | 0.1 | 30.8 | 100 | 2.1 | 0.6 |
| 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 | | | 960 | 34.7 | 36.3 | 395 | 0.94 | 0.41 | 35.2 | 166 | 9.1 | 4.92 |

（2）星期二（4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 |
| 香酥鱼块 | 草鱼 | 100 | 152 | 17 | 9.2 | 11 | 0.04 | 0.11 | 0 | 39 | 0.8 | 0.94 |
| 炖蛋 | 鸡蛋 | 50 | 84 | 7.1 | 5.4 | 117 | 0.06 | 0.14 | 0 | 29 | 1 | 0.57 |
| 胡萝卜青椒香干炒肉丝 | 肉丝 | 20 | 164 | 9.5 | 12.5 | 44 | 0.06 | 0.04 | 4.25 | 125 | 2.7 | 1.11 |
| 香干 | 40 |
| 青椒 | 5 |
| 胡萝卜 | 5 |
| 清炒茼蒿 | 茼蒿 | 120 | 50 | 2.7 | 2.4 | 302 | 0.05 | 0.11 | 21.6 | 89 | 3 | 0.46 |
| 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 | | | 820 | 44.2 | 32.3 | 475 | 0.32 | 0.46 | 27.11 | 301 | 9.9 | 4.83 |

（3）星期三（4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 |
| 糖醋肉圆 | 猪肉 | 90 | 364 | 12.4 | 33.3 | 16 | 0.2 | 0.14 | 0 | 7 | 1.7 | 1.88 |
| 奶黄包 | 奶黄包 | 60 | 154 | 5.8 | 1.5 | 23 | 0.12 | 0.06 | 0 | 18 | 1.6 | 0.77 |
| 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 |
| 醋溜白菜 | 白菜 | 100 | 41 | 2.1 | 2.1 | 20 | 0.04 | 0.05 | 31 | 53 | 1 | 0.51 |
| 雪菜蛋汤 | 雪菜 | 10 | 31 | 1.3 | 2.4 | 17 | 0.01 | 0.02 | 3.1 | 27 | 0.4 | 0.17 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 合计 | | | 986 | 32.5 | 43 | 131 | 0.51 | 0.38 | 38.6 | 142 | 7.6 | 5.36 |

（4）星期四（4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 |
| 盐水白虾 | 白虾 | 80 | 80 | 17.4 | 1 | 35 | 0.04 | 0.02 | 0 | 323 | 2.7 | 2.03 |
| 平菇肉糜豆腐 | 肉糜 | 20 | 138 | 6.7 | 11.1 | 4 | 0.06 | 0.04 | 0.2 | 76 | 1.2 | 0.98 |
| 豆腐 | 45 |
| 平菇 | 5 |
| 生瓜肉片 | 肉片 | 20 | 110 | 3.3 | 9.5 | 6 | 0.05 | 0.04 | 6 | 12 | 0.5 | 0.5 |
| 生瓜 | 50 |
| 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 |
| 常州豆腐汤 | 豆腐 | 10 | 42 | 2.4 | 3.2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 33 | 0.5 | 0.28 |
| 百叶 | 5 |
| 合计 | | | 804 | 41.8 | 30.4 | 325 | 0.28 | 0.25 | 34.2 | 551 | 9.3 | 6.27 |

1. 星期五（4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 |
| 黄焖鸡块 | 鸡 | 90 | 183 | 18.1 | 10.5 | 43 | 0.05 | 0.09 | 0.1 | 10 | 1.5 | 1.11 |
| 香菇 | 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 |
| 回锅肉片 | 肉片 | 20 | 118 | 3.5 | 9.5 | 11 | 0.05 | 0.04 | 10.4 | 13 | 0.6 | 0.56 |
| 洋葱 | 40 |
| 青椒 | 10 |
| 西芹百叶丝 | 西芹 | 90 | 98 | 7 | 6.1 | 5 | 0.02 | 0.04 | 3.6 | 111 | 1.8 | 0.76 |
| 百叶 | 25 |
| 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 | | | 834 | 42.1 | 31.5 | 105 | 0.29 | 0.34 | 23.3 | 228 | 12.1 | 4.76 |

（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 | 960 | 34.7 | 36.3 | 395 | 0.94 | 0.41 | 35.2 | 166 | 9.1 | 4.92 |
| 星期二 | 820 | 44.2 | 32.3 | 475 | 0.32 | 0.46 | 27.11 | 301 | 9.9 | 4.83 |
| 星期三 | 986 | 32.5 | 43 | 131 | 0.51 | 0.38 | 38.6 | 142 | 7.6 | 5.36 |
| 星期四 | 804 | 41.8 | 30.4 | 325 | 0.28 | 0.25 | 34.2 | 551 | 9.3 | 6.27 |
| 星期五 | 834 | 42.1 | 31.5 | 105 | 0.29 | 0.34 | 23.3 | 228 | 12.1 | 4.76 |
| 平均摄入量 | 880.8 | 39.06 | 34.7 | 286.2 | 0.468 | 0.368 | 31.682 | 277.6 | 9.6 | 5.228 |
| 参考标准 | 760 | 26 | 23.2 | 280 | 0.36 | 0.4 | 32 | 320 | 4.8 | 5.4 |
| RNI% | 115.89% | 150.23% | 149.57% | 102.21% | 130.00% | 92.00% | 99.01% | 86.75% | 200.00% | 96.81% |

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（4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 |
| 红烧大排 | 猪大排 | 90 | 250 | 17 | 18.4 | 11 | 0.72 | 0.14 | 0 | 9 | 0.9 | 1.57 |
| 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 |
| 粉丝炒蛋 | 鸡蛋 | 25 | 222 | 4.2 | 3.3 | 58 | 0.04 | 0.08 | 0 | 32 | 3.9 | 0.46 |
| 粉丝 | 50 |
| 毛白菜 | 青菜 | 140 | 45 | 2.5 | 2.4 | 392 | 0.03 | 0.13 | 39.2 | 127 | 2.7 | 0.75 |
| 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 | | | 1136 | 39.3 | 40.7 | 493 | 1.02 | 0.5 | 44.6 | 209 | 11.3 | 5.83 |

（2）星期二（4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 |
| 香酥鱼块 | 草鱼 | 100 | 152 | 17 | 9.2 | 11 | 0.04 | 0.11 | 0 | 39 | 0.8 | 0.94 |
| 炖蛋 | 鸡蛋 | 50 | 84 | 7.1 | 5.4 | 117 | 0.06 | 0.14 | 0 | 29 | 1 | 0.57 |
| 胡萝卜青椒香干炒肉丝 | 肉丝 | 30 | 221 | 12.5 | 17 | 84 | 0.09 | 0.06 | 8.5 | 157 | 3.6 | 1.5 |
| 香干 | 50 |
| 青椒 | 10 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 清炒茼蒿 | 茼蒿 | 140 | 55 | 3.1 | 2.4 | 353 | 0.06 | 0.13 | 25.2 | 103 | 3.5 | 0.53 |
| 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 | | | 969 | 49.4 | 37 | 566 | 0.39 | 0.51 | 34.96 | 350 | 11.9 | 5.71 |

（3）星期三（4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 |
| 糖醋肉圆 | 猪肉 | 90 | 364 | 12.4 | 33.3 | 16 | 0.2 | 0.14 | 0 | 7 | 1.7 | 1.88 |
| 奶黄包 | 奶黄包 | 60 | 154 | 5.8 | 1.5 | 23 | 0.12 | 0.06 | 0 | 18 | 1.6 | 0.77 |
| 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 |
| 醋溜白菜 | 白菜 | 140 | 48 | 2.7 | 2.1 | 28 | 0.06 | 0.07 | 43.4 | 73 | 1.3 | 0.66 |
| 雪菜蛋汤 | 雪菜 | 10 | 31 | 1.3 | 2.4 | 17 | 0.01 | 0.02 | 3.1 | 27 | 0.4 | 0.17 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 合计 | | | 1097 | 36.4 | 44 | 164 | 0.57 | 0.45 | 52.8 | 176 | 8.8 | 6.08 |

（4）星期四（4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 |
| 盐水白虾 | 白虾 | 80 | 80 | 17.4 | 1 | 35 | 0.04 | 0.02 | 0 | 323 | 2.7 | 2.03 |
| 平菇肉糜豆腐 | 肉糜 | 30 | 189 | 9.5 | 15.3 | 5 | 0.09 | 0.08 | 0.4 | 101 | 1.7 | 1.39 |
| 豆腐 | 60 |
| 平菇 | 10 |
| 生瓜肉片 | 肉片 | 30 | 152 | 4.8 | 13.2 | 7 | 0.08 | 0.06 | 8.4 | 17 | 0.8 | 0.73 |
| 生瓜 | 70 |
| 油面筋青菜 | 青菜 | 125 | 116 | 6.3 | 6.2 | 350 | 0.03 | 0.12 | 35 | 117 | 2.8 | 1.02 |
| 油面筋 | 15 |
| 常州豆腐汤 | 豆腐 | 10 | 42 | 2.4 | 3.2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 33 | 0.5 | 0.28 |
| 百叶 | 5 |
| 合计 | | | 1013 | 49.6 | 39.9 | 397 | 0.38 | 0.34 | 43.8 | 607 | 11.4 | 7.57 |

（5）星期五（4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 |
| 黄焖鸡块 | 鸡 | 90 | 183 | 18.1 | 10.5 | 43 | 0.05 | 0.09 | 0.1 | 10 | 1.5 | 1.11 |
| 香菇 | 10 |
| 虾米冬瓜 | 冬瓜 | 70 | 45 | 4.2 | 2.2 | 20 | 0.02 | 0.02 | 12.6 | 95 | 0.5 | 0.5 |
| 虾米 | 20 |
| 回锅肉片 | 肉片 | 30 | 164 | 5.2 | 13.2 | 18 | 0.09 | 0.07 | 18.4 | 18 | 1 | 0.82 |
| 洋葱 | 50 |
| 青椒 | 20 |
| 西芹百叶丝 | 西芹 | 100 | 112 | 8.3 | 6.9 | 7 | 0.02 | 0.05 | 4 | 131 | 2.1 | 0.9 |
| 百叶 | 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 | | | 991 | 48.8 | 36.3 | 123 | 0.36 | 0.4 | 35.3 | 300 | 13.6 | 5.8 |

（6）4-6年级一周午餐各类营养摄入量汇总：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **星期** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪**  **(g)** | **VA**  **(μgRE)** | **VB1**  **(mg)** | **VB2**  **(mg)** | **VC**  **(mg)** | **钙**  **(mg)** | **铁**  **(mg)** | **锌**  **(mg)** |
| 星期一 | 1136 | 39.3 | 40.7 | 493 | 1.02 | 0.5 | 44.6 | 209 | 11.3 | 5.83 |
| 星期二 | 969 | 49.4 | 37 | 566 | 0.39 | 0.51 | 34.96 | 350 | 11.9 | 5.71 |
| 星期三 | 1097 | 36.4 | 44 | 164 | 0.57 | 0.45 | 52.8 | 176 | 8.8 | 6.08 |
| 星期四 | 1013 | 49.6 | 39.9 | 397 | 0.38 | 0.34 | 43.8 | 607 | 11.4 | 7.57 |
| 星期五 | 991 | 48.8 | 36.3 | 123 | 0.36 | 0.4 | 35.3 | 300 | 13.6 | 5.8 |
| 平均摄入量 | 1041.2 | 44.7 | 39.58 | 348.6 | 0.544 | 0.44 | 42.292 | 328.4 | 11.4 | 6.198 |
| 参考标准 | 960 | 30 | 29.6 | 280 | 0.48 | 0.48 | 36 | 400 | 6.4 | 7.2 |
| RNI% | 108.46% | 149.00% | 133.72% | 124.50% | 113.33% | 91.67% | 117.48% | 82.10% | 178.13% | 86.08% |

（三）4.22-4.26一周菜单

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **大 荤** | **小 荤** | | **素 菜** | **汤** |
| **星期一** | 奥尔良鸡翅 | 咖喱土豆肉丝 | 生瓜炒蛋 | 木耳白菜 | 紫菜蛋汤 |
| **星期二** | 红煨肉 | 黄瓜炒蛋 | 大蒜胡萝卜炒肉丝 | 平菇豆腐 | 冬瓜海带汤 |
| **星期三** | 椒盐鱼块 | 宫爆肉丁 | 山芋 | 清炒毛白菜 | 榨菜蛋汤 |
| **星期四** | 清蒸狮子头（自制） | 西红柿炒蛋 | 洋葱炒猪肝 | 青椒包菜丝 | 萝卜肉丝汤 |
| **星期五** | 茄汁咕咾肉 | 扬州菜炒饭 | | 蒜泥老海带丝炒肉丝 | 豆腐羹 |

（四）4.22-4.26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22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 |
| 奥尔良鸡翅 | 鸡翅 | 90 | 196 | 16.1 | 12.6 | 61 | 0.01 | 0.1 | 0 | 8 | 1.2 | 1.05 |
| 咖喱土豆肉丝 | 土豆 | 50 | 90 | 5.4 | 3.7 | 3 | 0.13 | 0.04 | 13.5 | 6 | 0.7 | 0.68 |
| 肉丝 | 20 |
| 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 |
| 木耳白菜 | 白菜 | 100 | 43 | 2.1 | 2.1 | 20 | 0.04 | 0.06 | 31.15 | 56 | 1.5 | 0.5 |
| 木耳 | 15 |
| 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 | | | 796 | 38.8 | 26 | 179 | 0.37 | 0.44 | 50.85 | 138 | 12 | 4.65 |

（2）星期二（4月23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 |
| 红煨肉 | 猪肉 | 90 | 368 | 12.4 | 33.3 | 16 | 0.2 | 0.14 | 0 | 7 | 1.6 | 1.87 |
| 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 |
| 大蒜胡萝卜炒肉丝 | 肉丝 | 20 | 71 | 5 | 3.7 | 286 | 0.12 | 0.03 | 6.8 | 17 | 0.8 | 0.61 |
| 胡萝卜 | 40 |
| 青蒜 | 10 |
| 平菇豆腐 | 豆腐 | 90 | 87 | 7.8 | 4.3 | 0 | 0.04 | 0.04 | 0.32 | 149 | 1.8 | 1.07 |
| 平菇 | 8 |
| 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 | | | 945 | 36.6 | 47 | 358 | 0.5 | 0.33 | 12.88 | 216 | 7.2 | 5.63 |

（3）星期三（4月24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 |
| 椒盐鱼块 | 草鱼 | 100 | 152 | 17 | 9.2 | 11 | 0.04 | 0.11 | 0 | 39 | 0.8 | 0.94 |
| 宫爆肉丁 | 肉丁 | 20 | 133 | 7.2 | 8.4 | 74 | 0.12 | 0.04 | 7.6 | 14 | 0.8 | 0.81 |
| 土豆 | 20 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 黄瓜 | 10 |
| 花生仁 | 10 |
| 山芋 | 山芋 | 80 | 82 | 0.9 | 0.2 | 100 | 0.03 | 0.03 | 20.8 | 18 | 0.4 | 0.12 |
| 清炒毛白菜 | 毛白菜 | 120 | 50 | 2.2 | 3.4 | 336 | 0.02 | 0.11 | 33.6 | 109 | 2.3 | 0.66 |
| 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 | | | 786 | 36 | 23.4 | 541 | 0.33 | 0.36 | 62.2 | 213 | 7.1 | 4.37 |

（4）星期四（4月25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 |
| 清蒸狮子头 | 猪肉 | 90 | 359 | 12.3 | 33.3 | 16 | 0.2 | 0.14 | 0 | 6 | 1.4 | 1.85 |
| 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 |
| 洋葱炒猪肝 | 猪肝 | 20 | 61 | 4.7 | 2.8 | 1001 | 0.05 | 0.43 | 13.6 | 10 | 4.8 | 1.29 |
| 洋葱 | 30 |
| 青椒 | 10 |
| 青椒包菜丝 | 包菜 | 100 | 47 | 2 | 2.2 | 18 | 0.03 | 0.03 | 47.2 | 51 | 0.7 | 0.31 |
| 青椒 | 10 |
| 萝卜肉丝汤 | 肉丝 | 5 | 43 | 1.2 | 3.9 | 1 | 0.01 | 0.01 | 2.1 | 5 | 0.2 | 0.17 |
| 白萝卜 | 10 |
| 合计 | | | 917 | 31.2 | 46.9 | 1129 | 0.43 | 0.72 | 72.4 | 102 | 10 | 5.65 |

（5）星期五（4月26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)** |
| 扬州菜炒饭 | 大米 | 100 | 519 | 19.4 | 11.6 | 140 | 0.26 | 0.19 | 8.28 | 69 | 4.6 | 3.01 |
| 鸡蛋 | 25 |
| 肉丝 | 15 |
| 玉米粒 | 8 |
| 青豆 | 8 |
| 腊肠 | 8 |
| 青菜 | 25 |
| 茄汁咕咾肉 | 里脊 | 90 | 189 | 18.7 | 11.1 | 4 | 0.42 | 0.11 | 0 | 7 | 1.4 | 2.16 |
| 蒜泥老海带丝炒肉丝 | 海带 | 50 | 106 | 3.6 | 9.5 | 4 | 0.05 | 0.1 | 0 | 25 | 0.8 | 0.53 |
| 肉丝 | 20 |
| 文思豆腐羹 | 豆腐花 | 15 | 81 | 1.9 | 2.4 | 6 | 0 | 0 | 0 | 27 | 0.5 | 0.15 |
| 合计 | | | 895 | 43.6 | 34.6 | 154 | 0.73 | 0.4 | 8.28 | 128 | 7.3 | 5.85 |

（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 | 796 | 38.8 | 26 | 179 | 0.37 | 0.44 | 50.85 | 138 | 12 | 4.65 |
| 星期二 | 945 | 36.6 | 47 | 358 | 0.5 | 0.33 | 12.88 | 216 | 7.2 | 5.63 |
| 星期三 | 786 | 36 | 23.4 | 541 | 0.33 | 0.36 | 62.2 | 213 | 7.1 | 4.37 |
| 星期四 | 917 | 31.2 | 46.9 | 1129 | 0.43 | 0.72 | 72.4 | 102 | 10 | 5.65 |
| 星期五 | 895 | 43.6 | 34.6 | 154 | 0.73 | 0.4 | 8.28 | 128 | 7.3 | 5.85 |
| 平均摄入量 | 867.8 | 37.24 | 35.58 | 472.2 | 0.472 | 0.45 | 41.322 | 159.4 | 8.72 | 5.23 |
| 参考标准 | 760 | 26 | 23.2 | 280 | 0.36 | 0.4 | 32 | 320 | 4.8 | 5.4 |
| RNI% | 114.18% | 143.23% | 153.36% | 168.64% | 131.11% | 112.50% | 129.13% | 49.81% | 181.67% | 96.85% |

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22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 |
| 奥尔良鸡翅 | 鸡翅 | 90 | 196 | 16.1 | 12.6 | 61 | 0.01 | 0.1 | 0 | 8 | 1.2 | 1.05 |
| 咖喱土豆肉丝 | 土豆 | 70 | 121 | 7.9 | 4.5 | 6 | 0.2 | 0.07 | 18.9 | 9 | 1.1 | 0.99 |
| 肉丝 | 30 |
| 生瓜炒蛋 | 生瓜 | 60 | 75 | 4.8 | 4.7 | 72 | 0.04 | 0.09 | 7.2 | 30 | 0.9 | 0.43 |
| 鸡蛋 | 30 |
| 木耳白菜 | 白菜 | 120 | 48 | 2.5 | 2.1 | 25 | 0.05 | 0.07 | 37.4 | 68 | 1.9 | 0.61 |
| 木耳 | 20 |
| 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 | | | 927 | 44.3 | 27.4 | 199 | 0.48 | 0.5 | 63.7 | 161 | 13.6 | 5.55 |

（2）星期二（4月23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 |
| 红煨肉 | 猪肉 | 90 | 368 | 12.4 | 33.3 | 16 | 0.2 | 0.14 | 0 | 7 | 1.6 | 1.87 |
| 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 |
| 大蒜胡萝卜炒肉丝 | 肉丝 | 30 | 90 | 7.2 | 4.5 | 356 | 0.17 | 0.05 | 8.1 | 21 | 1.1 | 0.87 |
| 胡萝卜 | 50 |
| 青蒜 | 10 |
| 平菇豆腐 | 豆腐 | 100 | 95 | 8.7 | 4.7 | 0 | 0.04 | 0.04 | 0.4 | 165 | 2 | 1.19 |
| 平菇 | 10 |
| 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 | | | 1076 | 43 | 49.2 | 453 | 0.59 | 0.4 | 16.06 | 250 | 8.6 | 6.58 |

（3）星期三（4月24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 |
| 椒盐鱼块 | 草鱼 | 100 | 152 | 17 | 9.2 | 11 | 0.04 | 0.11 | 0 | 39 | 0.8 | 0.94 |
| 宫爆肉丁 | 肉丁 | 40 | 221 | 12.8 | 13.5 | 111 | 0.25 | 0.09 | 14.1 | 22 | 1.3 | 1.48 |
| 土豆 | 40 |
| 胡萝卜 | 15 |
| 黄瓜 | 15 |
| 花生仁 | 15 |
| 山芋 | 山芋 | 80 | 82 | 0.9 | 0.2 | 100 | 0.03 | 0.03 | 20.8 | 18 | 0.4 | 0.12 |
| 清炒毛白菜 | 毛白菜 | 140 | 54 | 2.5 | 3.4 | 392 | 0.03 | 0.13 | 39.2 | 127 | 2.7 | 0.76 |
| 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 | | | 965 | 43.7 | 28.7 | 634 | 0.5 | 0.44 | 74.3 | 242 | 8.6 | 5.56 |

（4）星期四（4月25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 | 2.12 | 2.79 |
| 清蒸狮子头 | 猪肉 | 90 | 359 | 12.3 | 33.3 | 16 | 0.2 | 0.14 | 0 | 6 | 1.85 | 10.79 |
| 西红柿炒蛋 | 鸡蛋 | 30 | 78 | 5 | 4.7 | 134 | 0.05 | 0.1 | 13.3 | 25 | 0.46 | 4.42 |
| 西红柿 | 70 |
| 洋葱炒猪肝 | 猪肝 | 30 | 81 | 6.8 | 3.2 | 1504 | 0.08 | 0.64 | 23.6 | 16 | 1.9 | 6.23 |
| 洋葱 | 40 |
| 青椒 | 20 |
| 青椒包菜丝 | 包菜 | 125 | 55 | 2.4 | 2.2 | 24 | 0.04 | 0.04 | 60.8 | 64 | 0.38 | 1.28 |
| 青椒 | 15 |
| 萝卜肉丝汤 | 肉丝 | 5 | 43 | 1.2 | 3.9 | 1 | 0.01 | 0.01 | 2.1 | 5 | 0.17 | 0.68 |
| 白萝卜 | 10 |
| 合计 | | | 1050 | 36.9 | 48.3 | 1679 | 0.52 | 0.99 | 99.8 | 132 | 6.88 | 26.19 |

（5）星期五（4月26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)** |
| 扬州菜炒饭 | 大米 | 125 | 643 | 24.2 | 13.8 | 168 | 0.33 | 0.23 | 10 | 84 | 5.6 | 3.76 |
| 鸡蛋 | 30 |
| 肉丝 | 20 |
| 玉米粒 | 10 |
| 青豆 | 10 |
| 腊肠 | 10 |
| 青菜 | 30 |
| 茄汁咕咾肉 | 里脊 | 90 | 189 | 18.7 | 11.1 | 4 | 0.42 | 0.11 | 0 | 7 | 1.4 | 2.16 |
| 蒜泥老海带丝炒肉丝 | 海带 | 70 | 129 | 4.5 | 11.3 | 4 | 0.07 | 0.14 | 0 | 35 | 1 | 0.67 |
| 肉丝 | 25 |
| 文思豆腐羹 | 豆腐花 | 15 | 81 | 1.9 | 2.4 | 6 | 0 | 0 | 0 | 27 | 0.5 | 0.15 |
| 合计 | | | 1042 | 49.3 | 38.6 | 182 | 0.82 | 0.48 | 10 | 153 | 8.5 | 6.74 |

（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 | 927 | 44.3 | 27.4 | 199 | 0.48 | 0.5 | 63.7 | 161 | 13.6 | 5.55 |
| 星期二 | 1076 | 43 | 49.2 | 453 | 0.59 | 0.4 | 16.06 | 250 | 8.6 | 6.58 |
| 星期三 | 965 | 43.7 | 28.7 | 634 | 0.5 | 0.44 | 74.3 | 242 | 8.6 | 5.56 |
| 星期四 | 1050 | 36.9 | 48.3 | 1679 | 0.52 | 0.99 | 99.8 | 132 | 6.88 | 26.19 |
| 星期五 | 1042 | 49.3 | 38.6 | 182 | 0.82 | 0.48 | 10 | 153 | 8.5 | 6.74 |
| 平均摄入量 | 1012 | 43.44 | 38.44 | 629.4 | 0.582 | 0.562 | 52.772 | 187.6 | 9.236 | 10.124 |
| 参考标准 | 960 | 30 | 29.6 | 280 | 0.48 | 0.48 | 36 | 400 | 6.4 | 7.2 |
| RNI% | 105.42% | 144.80% | 129.86% | 224.79% | 121.25% | 117.08% | 146.59% | 46.90% | 144.31% | 140.61% |

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

二0一九年四月十一日