**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）4.28-4.30一周菜单

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **大 荤** | **小 荤** | | **素 菜** | **汤** |
| **星期日** | 五香大排 | 玉米鸡丁 | 鱼香肉丝 | 清炒毛白菜 | 榨菜蛋汤 |
| **星期一** | 黑椒鸭胸 | 花菜肉丝 | 茄子鸡丁 | 油面筋青菜 | 西红柿蛋汤 |
| **星期二** | 咕咾肉 | 生瓜炒蛋 | 雪菜粉皮肉丝 | 干锅包菜 | 紫菜豆腐汤 |

（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）星期日（4月28日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周日 午餐 | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **VA** | **VB1** | **VB2** | **VC** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| **(μgRE)** | **(mg)** | **(mg)** | **(mg)** |
| 米饭 | 大米 | 100 | 347 | 7.4 | 0.8 | 0 | 0.11 | 0.05 | 0 | 13 | 2.3 | 1.7 |
| 五香大排 | 大排 | 80 | 223 | 15.1 | 16.3 | 10 | 0.64 | 0.12 | 0 | 8 | 0.8 | 1.4 |
| 玉米鸡丁 | 玉米 | 50 | 104 | 6.3 | 3.6 | 3 | 0.09 | 0.09 | 8 | 2 | 0.7 | 0.59 |
| 鸡丁 | 20 |
| 鱼香肉丝 | 肉丝 | 20 | 70 | 5.1 | 2.6 | 105 | 0.12 | 0.03 | 8.55 | 13 | 0.7 | 0.61 |
| 土豆 | 20 |
| 胡萝卜 | 15 |
| 洋葱 | 15 |
| 清炒毛白菜 | 毛白菜 | 120 | 41 | 2.2 | 2.4 | 336 | 0.02 | 0.11 | 33.6 | 109 | 2.3 | 0.65 |
| 榨菜蛋汤 | 榨菜 | 10 | 22 | 1.3 | 1.4 | 20 | 0.01 | 0.02 | 0.2 | 20 | 0.5 | 0.14 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 合计 | | | 807 | 37.4 | 27.1 | 474 | 0.99 | 0.42 | 50.35 | 165 | 7.3 | 5.09 |

（2）星期一（4月29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 |
| 黑椒鸭胸 | 鸭胸肉 | 100 | 118 | 15.6 | 3.5 | 0 | 0.01 | 0.07 | 0 | 7 | 4.3 | 1.23 |
| 花菜肉丝 | 肉丝 | 20 | 113 | 4.1 | 9.5 | 6 | 0.05 | 0.07 | 30.5 | 14 | 0.9 | 0.64 |
| 花菜 | 50 |
| 茄子鸡丁 | 鸡丁 | 20 | 64 | 4.9 | 3.6 | 7 | 0.02 | 0.05 | 2.5 | 14 | 0.3 | 0.27 |
| 茄子 | 50 |
| 油面筋青菜 | 青菜 | 110 | 89 | 4.7 | 4.8 | 308 | 0.02 | 0.11 | 30.8 | 103 | 2.3 | 0.83 |
| 油面筋 | 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 |
| 西红柿 | 10 |
| 合计 | | | 761 | 37.9 | 24.6 | 342 | 0.22 | 0.36 | 65.7 | 156 | 10.2 | 4.78 |

（3）星期二（4月30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 |
| 咕咾肉 | 里脊 | 100 | 169 | 20.7 | 8.9 | 5 | 0.47 | 0.12 | 0 | 9 | 1.5 | 2.33 |
| 生瓜炒蛋 | 生瓜 | 50 | 60 | 3.4 | 3.9 | 49 | 0.03 | 0.06 | 6 | 22 | 0.6 | 0.31 |
| 鸡蛋 | 20 |
| 雪菜粉皮肉丝 | 雪菜 | 15 | 126 | 3.4 | 9.6 | 12 | 0.05 | 0.05 | 4.65 | 38 | 1 | 0.64 |
| 粉皮 | 35 |
| 肉丝 | 20 |
| 干锅包菜 | 包菜 | 120 | 59 | 2.3 | 2.2 | 14 | 0.04 | 0.04 | 48 | 61 | 0.9 | 0.36 |
| 紫菜豆腐汤 | 紫菜 | 10 | 50 | 3.5 | 2.3 | 23 | 0.03 | 0.1 | 0.2 | 35 | 5.6 | 0.35 |
| 豆腐 | 5 |
| 合计 | | | 811 | 40.7 | 27.7 | 103 | 0.73 | 0.42 | 58.85 | 178 | 11.9 | 5.69 |

（4）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 | 807 | 37.4 | 27.1 | 474 | 0.99 | 0.42 | 50.35 | 165 | 7.3 | 5.09 |
| 星期二 | 761 | 37.9 | 24.6 | 342 | 0.22 | 0.36 | 65.7 | 156 | 10.2 | 4.78 |
| 星期三 | 811 | 40.7 | 27.7 | 103 | 0.73 | 0.42 | 58.85 | 178 | 11.9 | 5.69 |
| 平均摄入量 | 793.00 | 38.67 | 26.47 | 306.33 | 0.65 | 0.40 | 58.30 | 166.33 | 9.80 | 5.19 |
| 参考标准 | 760 | 26 | 23.2 | 280 | 0.36 | 0.4 | 32 | 320 | 4.8 | 5.4 |
| RNI% | 104.34% | 148.72% | 114.08% | 109.40% | 179.63% | 100.00% | 182.19% | 51.98% | 204.17% | 96.05% |

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）星期日（4月28日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周日 午餐 | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **VA** | **VB1** | **VB2** | **VC** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| **(μgRE)** | **(mg)** | **(mg)** | **(mg)** |
| 米饭 | 大米 | 125 | 434 | 9.2 | 1 | 0 | 0.14 | 0.06 | 0 | 16 | 2.9 | 2.12 |
| 五香大排 | 大排 | 80 | 223 | 15.1 | 16.3 | 10 | 0.64 | 0.12 | 0 | 8 | 0.8 | 1.4 |
| 玉米鸡丁 | 玉米 | 70 | 139 | 9 | 4.3 | 5 | 0.13 | 0.12 | 11.2 | 2 | 1 | 0.82 |
| 鸡丁 | 30 |
| 鱼香肉丝 | 肉丝 | 25 | 99 | 6.4 | 4.1 | 142 | 0.16 | 0.06 | 12.3 | 16 | 0.9 | 0.82 |
| 土豆 | 30 |
| 胡萝卜 | 20 |
| 洋葱 | 20 |
| 清炒毛白菜 | 毛白菜 | 140 | 49 | 2.5 | 2.9 | 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 | | | 966 | 43.5 | 30 | 569 | 1.11 | 0.51 | 62.9 | 189 | 8.8 | 6.06 |

（2）星期一（4月29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 |
| 黑椒鸭胸 | 鸭胸肉 | 100 | 118 | 15.6 | 3.5 | 0 | 0.01 | 0.07 | 0 | 7 | 4.3 | 1.23 |
| 花菜肉丝 | 肉丝 | 30 | 166 | 5.9 | 14.2 | 9 | 0.09 | 0.11 | 42.7 | 19 | 1.3 | 0.94 |
| 花菜 | 70 |
| 茄子鸡丁 | 鸡丁 | 30 | 99 | 7 | 6.1 | 11 | 0.03 | 0.07 | 3.5 | 19 | 0.5 | 0.39 |
| 茄子 | 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 |
| 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 | | | 963 | 45.2 | 33.4 | 391 | 0.31 | 0.44 | 83.1 | 183 | 11.9 | 5.81 |

（3）星期二（4月30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 |
| 咕咾肉 | 里脊 | 100 | 169 | 20.7 | 8.9 | 5 | 0.47 | 0.12 | 0 | 9 | 1.5 | 2.33 |
| 生瓜炒蛋 | 生瓜 | 70 | 77 | 4.8 | 4.7 | 72 | 0.04 | 0.09 | 8.4 | 32 | 0.9 | 0.44 |
| 鸡蛋 | 30 |
| 雪菜粉皮肉丝 | 雪菜 | 20 | 175 | 4.9 | 13.3 | 15 | 0.09 | 0.08 | 6.2 | 51 | 1.3 | 0.94 |
| 粉皮 | 50 |
| 肉丝 | 30 |
| 干锅包菜 | 包菜 | 140 | 64 | 2.6 | 2.3 | 17 | 0.04 | 0.04 | 56 | 71 | 1 | 0.41 |
| 紫菜豆腐汤 | 紫菜 | 10 | 50 | 3.5 | 2.3 | 23 | 0.03 | 0.1 | 0.2 | 35 | 5.6 | 0.35 |
| 豆腐 | 5 |
| 合计 | | | 969 | 45.7 | 32.5 | 132 | 0.81 | 0.49 | 70.8 | 214 | 13.2 | 6.59 |

（4）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 | 966 | 43.5 | 30 | 569 | 1.11 | 0.51 | 62.9 | 189 | 8.8 | 6.06 |
| 星期二 | 963 | 45.2 | 33.4 | 391 | 0.31 | 0.44 | 83.1 | 183 | 11.9 | 5.81 |
| 星期三 | 969 | 45.7 | 32.5 | 132 | 0.81 | 0.49 | 70.8 | 214 | 13.2 | 6.59 |
| 平均摄入量 | 966.00 | 44.80 | 31.97 | 364.00 | 0.74 | 0.48 | 72.27 | 195.33 | 11.30 | 6.15 |
| 参考标准 | 960 | 30 | 29.6 | 280 | 0.48 | 0.48 | 36 | 400 | 6.4 | 7.2 |
| RNI% | 100.63% | 149.33% | 108.00% | 130.00% | 154.86% | 100.00% | 200.74% | 48.83% | 176.56% | 85.46% |

（三）5.5-5.10一周菜单

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **大 荤** | **小 荤** | | **素 菜** | **汤** |
| **星期日** | 糖醋小排 | 西红柿炒蛋 | 鸡丝炒海带丝 | 炒毛菜 | 酸辣血汤 |
| **星期一** | 清蒸蛋饺 | 肉末豆腐 | 宫保鸡丁 | 清炒茼蒿 | 紫菜蛋汤 |
| **星期二** | 红烧肉 | 杏鲍菇炒蛋 | 青椒土豆肉丝 | 炒青菜 | 冬瓜海带汤 |
| **星期三** | 五香鸭肫 | 生瓜肉片 | 肉末炖蛋 | 辣包菜 | 西红柿蛋汤 |
| **星期四** | 去骨鱼柳酥 | 黄瓜肉片 | 五香素鸡 | 醋溜白菜 | 青菜豆腐汤 |
| **星期五** | 黑椒牛排 | 虾米冬瓜 | 黄瓜玉米鸡丁 | 咖喱花菜 | 银鱼羹 |

（四）5.5-5.10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）星期日（5月5日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周日 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 | 90 | 262 | 15.5 | 20.8 | 4 | 0.27 | 0.14 | 0 | 15 | 1.5 | 3.04 |
| 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 |
| 鸡丝炒海带丝 | 鸡丝 | 20 | 54 | 4.9 | 3.1 | 3 | 0.02 | 0.1 | 0 | 25 | 0.6 | 0.22 |
| 海带丝 | 50 |
| 炒毛菜 | 毛白菜 | 120 | 41 | 2.2 | 2.4 | 336 | 0.02 | 0.11 | 33.6 | 109 | 2.3 | 0.65 |
| 酸辣血汤 | 鸭血 | 5 | 47 | 3.1 | 3.2 | 13 | 0.01 | 0.01 | 0 | 22 | 2 | 0.3 |
| 百叶 | 5 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 合计 | | | 811 | 36.7 | 34.2 | 449 | 0.46 | 0.47 | 43.1 | 201 | 9.3 | 6.24 |

（2）星期一（5月6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 |
| 清蒸蛋饺 | 蛋饺 | 80 | 249 | 11 | 21.7 | 90 | 0.14 | 0.16 | 0 | 24 | 1.4 | 1.36 |
| 肉末豆腐 | 肉末 | 20 | 84 | 8.4 | 4.5 | 1 | 0.11 | 0.03 | 0 | 84 | 1.2 | 1.04 |
| 豆腐 | 50 |
| 宫爆鸡丁 | 鸡丁 | 20 | 77 | 5.1 | 3.1 | 76 | 0.03 | 0.04 | 10.3 | 9 | 0.5 | 0.29 |
| 土豆 | 30 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 黄瓜 | 10 |
| 清炒茼蒿 | 茼蒿 | 120 | 50 | 2.7 | 2.4 | 302 | 0.05 | 0.11 | 21.6 | 89 | 3 | 0.46 |
| 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 | | | 860 | 38.4 | 35 | 504 | 0.48 | 0.5 | 32.1 | 249 | 14 | 5.2 |

1. 星期二（5月7日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周二 午餐 | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **VA** | **VB1** | **VB2** | **VC** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| **(μgRE)** | **(mg)** | **(mg)** | **(mg)** |
| 米饭 | 大米 | 100 | 347 | 7.4 | 0.8 | 0 | 0.11 | 0.05 | 0 | 13 | 2.3 | 1.7 |
| 红烧肉 | 猪肉 | 80 | 346 | 11.1 | 31.6 | 14 | 0.18 | 0.13 | 0 | 7 | 1.5 | 1.71 |
| 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 |
| 青椒土豆肉丝 | 土豆 | 40 | 84 | 5.3 | 3.7 | 6 | 0.12 | 0.04 | 14.4 | 6 | 0.6 | 0.66 |
| 青椒 | 5 |
| 肉丝 | 20 |
| 炒青菜 | 青菜 | 120 | 41 | 2.2 | 2.4 | 336 | 0.02 | 0.11 | 33.6 | 109 | 2.3 | 0.65 |
| 冬瓜海带汤 | 冬瓜 | 10 | 23 | 0.5 | 2 | 1 | 0 | 0.01 | 1.8 | 5 | 0 | 0.06 |
| 海带 | 5 |
| 合计 | | | 907 | 30.2 | 44.3 | 473 | 0.46 | 0.45 | 51.1 | 160 | 7.4 | 5.22 |

1. 星期三（5月8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 |
| 五香鸭肫 | 鸭肫 | 90 | 104 | 16.5 | 3.2 | 5 | 0.04 | 0.14 | 0 | 12 | 3.9 | 2.53 |
| 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 |
| 肉沫炖蛋 | 鸡蛋 | 50 | 124 | 8.4 | 9.1 | 119 | 0.08 | 0.16 | 0 | 30 | 1.2 | 0.78 |
| 肉沫 | 10 |
| 辣包菜 | 包菜 | 120 | 50 | 2.2 | 2.2 | 15 | 0.04 | 0.04 | 48 | 61 | 0.7 | 0.34 |
| 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 | | | 765 | 39 | 27.2 | 166 | 0.33 | 0.44 | 55.9 | 133 | 8.7 | 5.96 |

1. 星期四（5月9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 |
| 去骨鱼柳酥 | 鱼柳 | 70 | 107 | 12.6 | 3.4 | 10 | 0.02 | 0.06 | 8.1 | 44 | 1.4 | 2.38 |
| 土豆 | 30 |
| 黄瓜肉片 | 黄瓜 | 50 | 108 | 3.4 | 9.5 | 12 | 0.05 | 0.04 | 4.5 | 14 | 0.5 | 0.54 |
| 肉片 | 20 |
| 五香素鸡 | 素鸡 | 60 | 187 | 12.4 | 13 | 9 | 0.04 | 0.04 | 0 | 194 | 3.6 | 1.37 |
| 肉沫 | 15 |
| 醋溜白菜 | 白菜 | 120 | 45 | 2.4 | 2.1 | 24 | 0.05 | 0.06 | 37.2 | 63 | 1.1 | 0.59 |
| 青菜豆腐汤 | 青菜 | 10 | 27 | 0.9 | 2.2 | 28 | 0 | 0.01 | 2.8 | 18 | 0.3 | 0.15 |
| 豆腐 | 5 |
| 合计 | | | 821 | 39.1 | 31 | 83 | 0.27 | 0.26 | 52.6 | 346 | 9.2 | 6.73 |

（6）星期五（5月10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 |
| 黑椒牛排 | 牛肉饼 | 90 | 208 | 21.3 | 7.9 | 29 | 0.09 | 0.17 | 0 | 33 | 3.7 | 4.67 |
| 虾米冬瓜 | 冬瓜 | 50 | 39 | 3.2 | 2.2 | 14 | 0.02 | 0.01 | 9 | 71 | 0.4 | 0.38 |
| 虾米 | 15 |
| 黄瓜玉米鸡丁 | 鸡丁 | 20 | 97 | 6.1 | 3.5 | 39 | 0.07 | 0.07 | 8.4 | 8 | 0.7 | 0.54 |
| 玉米 | 40 |
| 黄瓜 | 15 |
| 胡萝卜 | 5 |
| 咖喱花菜 | 花菜 | 120 | 52 | 2.9 | 2.2 | 6 | 0.04 | 0.1 | 73.2 | 29 | 1.3 | 0.5 |
| 银鱼羹 | 银鱼 | 10 | 39 | 2.8 | 2.8 | 12 | 0.01 | 0.02 | 0.03 | 10 | 0.4 | 0.14 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 木耳 | 3 |
| 合计 | | | 782 | 43.7 | 19.4 | 100 | 0.34 | 0.42 | 90.63 | 164 | 8.8 | 7.93 |

（7）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)** |
| 星期日 | 811 | 36.7 | 34.2 | 449 | 0.46 | 0.47 | 43.1 | 201 | 9.3 | 6.24 |
| 星期一 | 860 | 38.4 | 35 | 504 | 0.48 | 0.5 | 32.1 | 249 | 14 | 5.2 |
| 星期二 | 907 | 30.2 | 44.3 | 473 | 0.46 | 0.45 | 51.1 | 160 | 7.4 | 5.22 |
| 星期三 | 765 | 39 | 27.2 | 166 | 0.33 | 0.44 | 55.9 | 133 | 8.7 | 5.96 |
| 星期四 | 821 | 39.1 | 31 | 83 | 0.27 | 0.26 | 52.6 | 346 | 9.2 | 6.73 |
| 星期五 | 782 | 43.7 | 19.4 | 100 | 0.34 | 0.42 | 90.63 | 164 | 8.8 | 7.93 |
| 平均摄入量 | 824.33 | 37.85 | 31.85 | 295.83 | 0.39 | 0.42 | 54.24 | 208.83 | 9.57 | 6.21 |
| 参考标准 | 760 | 26 | 23.2 | 280 | 0.36 | 0.4 | 32 | 320 | 4.8 | 5.4 |
| RNI% | 108.46% | 145.58% | 137.28% | 105.65% | 108.33% | 105.83% | 169.49% | 65.26% | 199.31% | 115.06% |

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）星期日（5月5日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周日 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 | 90 | 262 | 15.5 | 20.8 | 4 | 0.27 | 0.14 | 0 | 15 | 1.5 | 3.04 |
| 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 |
| 鸡丝炒海带丝 | 鸡丝 | 35 | 87 | 8.2 | 4.9 | 6 | 0.04 | 0.17 | 0 | 39 | 0.9 | 0.36 |
| 海带丝 | 80 |
| 炒毛菜 | 毛白菜 | 150 | 56 | 2.6 | 3.4 | 420 | 0.03 | 0.14 | 42 | 136 | 2.8 | 0.82 |
| 酸辣血汤 | 鸭血 | 5 | 47 | 3.1 | 3.2 | 13 | 0.01 | 0.01 | 0 | 22 | 2 | 0.3 |
| 百叶 | 5 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 合计 | | | 964 | 43.6 | 38 | 577 | 0.54 | 0.62 | 55.3 | 253 | 11 | 7.1 |

（2）星期一（5月6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 |
| 清蒸蛋饺 | 蛋饺 | 80 | 249 | 11 | 21.7 | 90 | 0.14 | 0.16 | 0 | 24 | 1.4 | 1.36 |
| 肉末豆腐 | 肉末 | 30 | 115 | 12.2 | 6 | 2 | 0.17 | 0.06 | 0 | 118 | 1.8 | 1.49 |
| 豆腐 | 70 |
| 宫爆鸡丁 | 鸡丁 | 30 | 100 | 7.2 | 3.6 | 112 | 0.06 | 0.06 | 14.1 | 14 | 0.7 | 0.4 |
| 土豆 | 40 |
| 胡萝卜 | 15 |
| 黄瓜 | 15 |
| 清炒茼蒿 | 茼蒿 | 140 | 55 | 3.1 | 2.4 | 353 | 0.06 | 0.13 | 25.2 | 103 | 3.5 | 0.53 |
| 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 | | | 1006 | 46.5 | 37.2 | 592 | 0.61 | 0.58 | 39.5 | 305 | 15.9 | 6.25 |

（3）星期二（5月7日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周二 午餐 | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **VA** | **VB1** | **VB2** | **VC** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| **(μgRE)** | **(mg)** | **(mg)** | **(mg)** |
| 米饭 | 大米 | 125 | 434 | 9.2 | 1 | 0 | 0.14 | 0.06 | 0 | 16 | 2.9 | 2.12 |
| 红烧肉 | 猪肉 | 85 | 366 | 11.7 | 33.4 | 15 | 0.19 | 0.14 | 0 | 7 | 1.6 | 1.81 |
| 杏鲍菇炒蛋 | 杏鲍菇 | 55 | 87 | 5.2 | 4.7 | 173 | 0.06 | 0.16 | 1.95 | 30 | 1 | 0.61 |
| 鸡蛋 | 30 |
| 胡萝卜 | 15 |
| 青椒土豆肉丝 | 土豆 | 50 | 100 | 6.5 | 4.1 | 9 | 0.16 | 0.05 | 20.7 | 8 | 0.9 | 0.81 |
| 青椒 | 10 |
| 肉丝 | 25 |
| 炒青菜 | 青菜 | 140 | 45 | 2.5 | 2.4 | 392 | 0.03 | 0.13 | 39.2 | 127 | 2.7 | 0.75 |
| 冬瓜海带汤 | 冬瓜 | 10 | 23 | 0.5 | 2 | 1 | 0 | 0.01 | 1.8 | 5 | 0 | 0.06 |
| 海带 | 5 |
| 合计 | | | 1055 | 35.6 | 47.6 | 590 | 0.58 | 0.55 | 63.65 | 193 | 9.1 | 6.16 |

（4）星期三（5月8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 |
| 五香鸭肫 | 鸭肫 | 90 | 104 | 16.5 | 3.2 | 5 | 0.04 | 0.14 | 0 | 12 | 3.9 | 2.53 |
| 生瓜肉片 | 肉片 | 40 | 205 | 6.2 | 18 | 10 | 0.11 | 0.07 | 10.8 | 21 | 1.1 | 0.96 |
| 生瓜 | 90 |
| 肉沫炖蛋 | 鸡蛋 | 50.00 | 124.00 | 8.40 | 9.10 | 119.00 | 0.08 | 0.16 | 0.00 | 30.00 | 1.20 | 0.78 |
| 肉沫 | 10 |
| 辣包菜 | 包菜 | 140 | 64 | 2.5 | 3.3 | 18 | 0.04 | 0.04 | 56 | 71 | 0.8 | 0.4 |
| 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 | | | 961 | 44 | 37 | 173 | 0.42 | 0.48 | 68.7 | 155 | 10 | 6.9 |

1. 星期四（5月9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 |
| 去骨鱼柳酥 | 鱼柳 | 70 | 107 | 12.6 | 3.4 | 10 | 0.02 | 0.06 | 8.1 | 44 | 1.4 | 2.38 |
| 土豆 | 30 |
| 黄瓜肉片 | 黄瓜 | 70 | 150 | 5 | 13.2 | 15 | 0.08 | 0.07 | 6.3 | 20 | 0.8 | 0.79 |
| 肉片 | 30 |
| 五香素鸡 | 素鸡 | 80 | 246 | 16.3 | 17.4 | 12 | 0.06 | 0.05 | 0 | 258 | 4.7 | 1.82 |
| 肉沫 | 20 |
| 醋溜白菜 | 白菜 | 140 | 48 | 2.7 | 2.1 | 28 | 0.06 | 0.07 | 43.4 | 73 | 1.3 | 0.66 |
| 青菜豆腐汤 | 青菜 | 10 | 27 | 0.9 | 2.2 | 28 | 0 | 0.01 | 2.8 | 18 | 0.3 | 0.15 |
| 豆腐 | 5 |
| 合计 | | | 1012 | 46.7 | 39.3 | 93 | 0.36 | 0.32 | 60.6 | 429 | 11.4 | 7.92 |

（6）星期五（5月10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 |
| 黑椒牛排 | 牛肉饼 | 90 | 208 | 21.3 | 7.9 | 29 | 0.09 | 0.17 | 0 | 33 | 3.7 | 4.67 |
| 虾米冬瓜 | 冬瓜 | 70 | 54 | 4.2 | 3.2 | 20 | 0.02 | 0.02 | 12.6 | 95 | 0.5 | 0.51 |
| 虾米 | 20 |
| 黄瓜玉米鸡丁 | 鸡丁 | 40 | 157 | 10.9 | 5.7 | 78 | 0.13 | 0.13 | 12.7 | 10 | 1.1 | 0.85 |
| 玉米 | 60 |
| 黄瓜 | 20 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 咖喱花菜 | 花菜 | 140 | 71 | 3.3 | 3.8 | 7 | 0.04 | 0.11 | 85.4 | 33 | 1.5 | 0.59 |
| 银鱼羹 | 银鱼 | 10 | 39 | 2.8 | 2.8 | 12 | 0.01 | 0.02 | 0.03 | 10 | 0.4 | 0.14 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 木耳 | 3 |
| 合计 | | | 963 | 51.7 | 24.4 | 146 | 0.43 | 0.51 | 110.73 | 197 | 10.1 | 8.88 |

（7）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)** |
| 星期日 | 964 | 43.6 | 38 | 577 | 0.54 | 0.62 | 55.3 | 253 | 11 | 7.1 |
| 星期一 | 1006 | 46.5 | 37.2 | 592 | 0.61 | 0.58 | 39.5 | 305 | 15.9 | 6.25 |
| 星期二 | 1055 | 35.6 | 47.6 | 590 | 0.58 | 0.55 | 63.65 | 193 | 9.1 | 6.16 |
| 星期三 | 961 | 44 | 37 | 173 | 0.42 | 0.48 | 68.7 | 155 | 10 | 6.9 |
| 星期四 | 1012 | 46.7 | 39.3 | 93 | 0.36 | 0.32 | 60.6 | 429 | 11.4 | 7.92 |
| 星期五 | 963 | 51.7 | 24.4 | 146 | 0.43 | 0.51 | 110.73 | 197 | 10.1 | 8.88 |
| 平均摄入量 | 993.50 | 44.68 | 37.25 | 361.83 | 0.49 | 0.51 | 66.41 | 255.33 | 11.25 | 7.20 |
| 参考标准 | 960 | 30 | 29.6 | 280 | 0.48 | 0.48 | 36 | 400 | 6.4 | 7.2 |
| RNI% | 103.49% | 148.94% | 125.84% | 129.23% | 102.08% | 106.25% | 184.48% | 63.83% | 175.78% | 100.02% |

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

二0一九年四月二十五日