**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）5.13-5.17一周菜单

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **大 荤** | **小 荤** | **素 菜** | **汤** |
| **星期一** | 椒盐鸭翅根 | 西红柿炒蛋 | 冬瓜肉片 | 清炒毛白菜 | 雪菜豆瓣蛋汤 |
| **星期二** | 面筋塞肉 | 西芹鸡丁 | 肉糜豆腐 | 醋溜白菜 | 紫菜蛋汤 |
| **星期三** | 剁椒龙利鱼 | 洋葱猪肝 | 粉丝炒蛋 | 清炒空心菜 | 常州豆腐汤 |
| **星期四** | 糖醋排骨 | 黄瓜炒虾米 | 肉糜炖蛋 | 手撕包菜 | 酸辣血汤 |
| **星期五** | 五香鸭肫 | 海带炒肉丝 | 扬州炒饭 | 西红柿蛋汤 |

（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（5月13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 |
| 椒盐鸭翅根 | 鸭翅 | 100 | 176 | 16.9 | 9.1 | 14 | 0.02 | 0.16 | 0 | 21 | 2.1 | 0.79 |
| 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 |
| 冬瓜肉片 | 肉片 | 20 | 106 | 3.2 | 9.5 | 10 | 0.05 | 0.04 | 9 | 12 | 0.4 | 0.49 |
| 冬瓜 | 50 |
| 清炒毛白菜 | 毛白菜 | 120 | 41 | 2.2 | 2.4 | 336 | 0.02 | 0.11 | 33.6 | 109 | 2.3 | 0.65 |
| 雪菜豆瓣蛋汤 | 鸡蛋 | 5 | 46 | 2.5 | 2.5 | 17 | 0.02 | 0.03 | 1.55 | 19 | 0.4 | 0.3 |
| 雪菜 | 5 |
| 豆瓣 | 5 |
| 合计 | 776 | 35.8 | 28.2 | 470 | 0.25 | 0.45 | 53.65 | 191 | 8.1 | 4.26 |

（2）星期二（5月14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 |
| 面筋塞肉 | 猪肉 | 70 | 355 | 13.3 | 29.7 | 13 | 0.15 | 0.12 | 0 | 9 | 1.7 | 1.8 |
| 油面筋 | 15 |
| 西芹鸡丁 | 西芹 | 50 | 54 | 4.6 | 3.1 | 5 | 0.02 | 0.04 | 2 | 20 | 0.2 | 0.19 |
| 鸡丁 | 20 |
| 肉糜豆腐 | 豆腐 | 40 | 133 | 6.2 | 10.9 | 4 | 0.06 | 0.04 | 0 | 68 | 1.1 | 0.89 |
| 肉糜 | 20 |
| 醋溜白菜 | 白菜 | 120 | 45 | 2.4 | 2.1 | 24 | 0.05 | 0.06 | 37.2 | 63 | 1.1 | 0.59 |
| 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 | 987 | 37.7 | 49.1 | 81 | 0.43 | 0.42 | 39.4 | 203 | 12 | 5.52 |

（3）星期三（5月15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 |
| 剁椒龙利鱼 | 龙利鱼 | 100 | 135 | 17 | 7.3 | 14 | 0.04 | 0.11 | 0 | 41 | 0.9 | 0.92 |
| 洋葱猪肝 | 猪肝 | 40 | 87 | 8.5 | 3.5 | 1999 | 0.09 | 0.84 | 20.8 | 11 | 9.2 | 2.44 |
| 洋葱 | 25 |
| 青椒 | 15 |
| 粉丝炒蛋 | 鸡蛋 | 20 | 215 | 3.6 | 2.9 | 47 | 0.03 | 0.06 | 0 | 29 | 3.8 | 0.4 |
| 粉丝 | 50 |
| 清炒空心菜 | 空心菜 | 120 | 49 | 3 | 2.4 | 304 | 0.04 | 0.1 | 30 | 120 | 2.8 | 0.51 |
| 常州豆腐汤 | 豆腐 | 5 | 43 | 2.7 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 25 | 1.9 | 0.26 |
| 鸭血 | 5 |
| 百叶 | 5 |
| 合计 | 876 | 42.2 | 19.9 | 2364 | 0.31 | 1.16 | 50.8 | 239 | 20.9 | 6.23 |

（4）星期四（5月16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 |
| 糖醋排骨 | 猪小排 | 90 | 280 | 15.5 | 22.8 | 4 | 0.27 | 0.14 | 0 | 15 | 1.5 | 3.08 |
| 黄瓜炒虾米 | 黄瓜 | 60 | 43 | 3.5 | 2.2 | 17 | 0.02 | 0.02 | 5.4 | 75 | 0.6 | 0.45 |
| 虾米 | 15 |
| 肉糜炖蛋 | 鸡蛋 | 50 | 133 | 8.4 | 10.1 | 119 | 0.08 | 0.16 | 0 | 30 | 1.2 | 0.8 |
| 肉糜 | 10 |
| 手撕包菜 | 包菜 | 120 | 55 | 2.2 | 2.2 | 14 | 0.04 | 0.04 | 48 | 61 | 0.8 | 0.35 |
| 酸辣血汤 | 鸭血 | 15 | 38 | 2.5 | 2.1 | 1 | 0.01 | 0.01 | 0 | 4 | 4.7 | 0.15 |
| 合计 | 896 | 39.5 | 40.2 | 155 | 0.53 | 0.42 | 53.4 | 198 | 11.1 | 6.53 |

（5）星期五（5月17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)** |
| 扬州炒饭 | 大米 | 100 | 562 | 18.7 | 17.1 | 187 | 0.28 | 0.17 | 3.3 | 47 | 4.6 | 4.1 |
| 鸡蛋 | 35 |
| 胡萝卜 | 15 |
| 黄瓜 | 15 |
| 香肠 | 25 |
| 五香鸭肫 | 鸭肫 | 100 | 113 | 18.3 | 3.3 | 6 | 0.04 | 0.15 | 0 | 13 | 4.3 | 2.81 |
| 海带炒肉丝 | 海带 | 50 | 106 | 3.6 | 9.5 | 4 | 0.05 | 0.1 | 0 | 25 | 0.8 | 0.53 |
| 肉丝 | 20 |
| 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 | 811 | 41.8 | 32.3 | 218 | 0.38 | 0.43 | 5.2 | 90 | 9.8 | 7.55 |

（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 | 776 | 35.8 | 28.2 | 470 | 0.25 | 0.45 | 53.65 | 191 | 8.1 | 4.26 |
| 星期二 | 987 | 37.7 | 49.1 | 81 | 0.43 | 0.42 | 39.4 | 203 | 12 | 5.52 |
| 星期三 | 876 | 42.2 | 19.9 | 2364 | 0.31 | 1.16 | 50.8 | 239 | 20.9 | 6.23 |
| 星期四 | 896 | 39.5 | 40.2 | 155 | 0.53 | 0.42 | 53.4 | 198 | 11.1 | 6.53 |
| 星期五 | 811 | 41.8 | 32.3 | 218 | 0.38 | 0.43 | 5.2 | 90 | 9.8 | 7.55 |
| 平均摄入量 | 869.20  | 39.40  | 33.94  | 657.60  | 0.38  | 0.58  | 40.49  | 184.20  | 12.38  | 6.02  |
| 参考标准 | 760 | 26 | 23.2 | 280 | 0.36 | 0.4 | 32 | 320 | 4.8 | 5.4 |
| RNI% | 114.37% | 151.54% | 146.29% | 234.86% | 105.56% | 144.00% | 126.53% | 57.56% | 257.92% | 111.44% |

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（5月13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 |
| 椒盐鸭翅根 | 鸭翅 | 125 | 212 | 21 | 10.6 | 18 | 0.03 | 0.2 | 0 | 26 | 2.6 | 0.98 |
| 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 |
| 冬瓜肉片 | 肉片 | 30 | 147 | 4.7 | 13.2 | 14 | 0.08 | 0.06 | 12.6 | 16 | 0.6 | 0.71 |
| 冬瓜 | 70 |
| 清炒毛白菜 | 毛白菜 | 140 | 45 | 2.5 | 2.4 | 392 | 0.03 | 0.13 | 39.2 | 127 | 2.7 | 0.75 |
| 雪菜豆瓣蛋汤 | 鸡蛋 | 5 | 46 | 2.5 | 2.5 | 17 | 0.02 | 0.03 | 1.55 | 19 | 0.4 | 0.3 |
| 雪菜 | 5 |
| 豆瓣 | 5 |
| 合计 | 962 | 44.9 | 34.4 | 575 | 0.35 | 0.58 | 66.65 | 229 | 10.1 | 5.32 |

（2）星期二（5月14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 |
| 面筋塞肉 | 猪肉 | 70 | 355 | 13.3 | 29.7 | 13 | 0.15 | 0.12 | 0 | 9 | 1.7 | 1.8 |
| 油面筋 | 15 |
| 西芹鸡丁 | 西芹 | 70 | 69 | 6.6 | 3.6 | 9 | 0.03 | 0.06 | 2.8 | 27 | 0.3 | 0.26 |
| 鸡丁 | 30 |
| 肉糜豆腐 | 豆腐 | 60 | 188 | 9.3 | 15.3 | 5 | 0.09 | 0.07 | 0 | 101 | 1.6 | 1.33 |
| 肉糜 | 30 |
| 醋溜白菜 | 白菜 | 140 | 48 | 2.7 | 2.1 | 28 | 0.06 | 0.07 | 43.4 | 73 | 1.3 | 0.66 |
| 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 | 1147 | 44.9 | 54.2 | 90 | 0.51 | 0.49 | 46.4 | 256 | 13.4 | 6.52 |

（3）星期三（5月15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 |
| 剁椒龙利鱼 | 龙利鱼 | 100 | 135 | 17 | 7.3 | 14 | 0.04 | 0.11 | 0 | 41 | 0.9 | 0.92 |
| 洋葱猪肝 | 猪肝 | 50 | 102 | 10.6 | 3.9 | 2498 | 0.12 | 1.06 | 26.8 | 14 | 11.7 | 3.04 |
| 洋葱 | 30 |
| 青椒 | 20 |
| 粉丝炒蛋 | 鸡蛋 | 25 | 256 | 4.3 | 3.3 | 58 | 0.05 | 0.08 | 0 | 35 | 4.5 | 0.48 |
| 粉丝 | 60 |
| 清炒空心菜 | 空心菜 | 140 | 53 | 3.5 | 2.4 | 354 | 0.04 | 0.11 | 35 | 140 | 3.2 | 0.59 |
| 常州豆腐汤 | 豆腐 | 5 | 43 | 2.7 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 25 | 1.9 | 0.26 |
| 鸭血 | 5 |
| 百叶 | 5 |
| 合计 | 1023 | 47.3 | 20.9 | 2924 | 0.39 | 1.42 | 61.8 | 271 | 25.1 | 7.41 |

（4）星期四（5月16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 |
| 糖醋排骨 | 猪小排 | 90 | 280 | 15.5 | 22.8 | 4 | 0.27 | 0.14 | 0 | 15 | 1.5 | 3.08 |
| 黄瓜炒虾米 | 黄瓜 | 80 | 50 | 4.5 | 2.3 | 23 | 0.03 | 0.03 | 7.2 | 101 | 0.8 | 0.59 |
| 虾米 | 20 |
| 肉糜炖蛋 | 鸡蛋 | 50 | 133 | 8.4 | 10.1 | 119 | 0.08 | 0.16 | 0 | 30 | 1.2 | 0.8 |
| 肉糜 | 10 |
| 手撕包菜 | 包菜 | 140 | 60 | 2.5 | 2.3 | 17 | 0.04 | 0.04 | 56 | 71 | 0.9 | 0.4 |
| 酸辣血汤 | 鸭血 | 15 | 38 | 2.5 | 2.1 | 1 | 0.01 | 0.01 | 0 | 4 | 4.7 | 0.15 |
| 合计 | 995 | 42.6 | 40.6 | 164 | 0.57 | 0.44 | 63.2 | 237 | 12 | 7.14 |

（5）星期五（5月17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)** |
| 扬州炒饭 | 大米 | 125 | 686 | 22.7 | 19.8 | 293 | 0.34 | 0.25 | 5.5 | 63 | 5.6 | 4.74 |
| 鸡蛋 | 50 |
| 胡萝卜 | 25 |
| 黄瓜 | 25 |
| 香肠 | 25 |
| 五香鸭肫 | 鸭肫 | 100 | 113 | 18.3 | 3.3 | 6 | 0.04 | 0.15 | 0 | 13 | 4.3 | 2.81 |
| 海带炒肉丝 | 海带 | 70 | 157 | 5.2 | 14.2 | 5 | 0.08 | 0.15 | 0 | 35 | 1.1 | 0.78 |
| 肉丝 | 30 |
| 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 | 986 | 47.4 | 39.7 | 325 | 0.47 | 0.56 | 7.4 | 116 | 11.1 | 8.44 |

（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 | 44.9 | 34.4 | 575 | 0.35 | 0.58 | 66.65 | 229 | 10.1 | 5.32 |
| 星期二 | 1147 | 44.9 | 54.2 | 90 | 0.51 | 0.49 | 46.4 | 256 | 13.4 | 6.52 |
| 星期三 | 1023 | 47.3 | 20.9 | 2924 | 0.39 | 1.42 | 61.8 | 271 | 25.1 | 7.41 |
| 星期四 | 995 | 42.6 | 40.6 | 164 | 0.57 | 0.44 | 63.2 | 237 | 12 | 7.14 |
| 星期五 | 986 | 47.4 | 39.7 | 325 | 0.47 | 0.56 | 7.4 | 116 | 11.1 | 8.44 |
| 平均摄入量 | 1022.60  | 45.42  | 37.96  | 815.60  | 0.46  | 0.70  | 49.09  | 221.80  | 14.34  | 6.97  |
| 参考标准 | 960 | 30 | 29.6 | 280 | 0.48 | 0.48 | 36 | 400 | 6.4 | 7.2 |
| RNI% | 106.52% | 151.40% | 128.24% | 291.29% | 95.42% | 145.42% | 136.36% | 55.45% | 224.06% | 96.75% |

三、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

 二0一九年五月八日