**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）6.3-6.6一周菜单

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **大 荤** | **小 荤** | | **素 菜** | **汤** |
| **星期一** | 红烧大排 | 西红柿炒蛋 | 青椒土豆肉丝 | 木耳白菜 | 紫菜蛋汤 |
| **星期二** | 剁椒鱼块 | 肉末炖蛋 | 茄子肉片 | 清炒毛菜 | 冬瓜海带汤 |
| **星期三** | 清蒸蛋肉卷 | 青椒香干肉丝 | 咖喱花菜炒蛋 | 香菇青菜 | 常州豆腐汤 |
| **星期四** | 红烧鸡腿 | 胡萝卜片炒肉片 | 奶黄包/玉米段 | 清炒空心菜 | 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（6月3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 | 268 | 17 | 20.4 | 11 | 0.72 | 0.14 | 0 | 9 | 0.9 | 1.61 |
| 西红柿炒蛋 | 鸡蛋 | 25 | 67 | 4.2 | 4.3 | 104 | 0.04 | 0.08 | 9.5 | 20 | 0.7 | 0.39 |
| 西红柿 | 50 |
| 青椒土豆肉丝 | 肉丝 | 20 | 82 | 5.5 | 2.7 | 6 | 0.13 | 0.04 | 17.1 | 7 | 0.7 | 0.67 |
| 土豆 | 50 |
| 青椒 | 5 |
| 木耳白菜 | 白菜 | 105 | 44 | 2.2 | 2.1 | 21 | 0.04 | 0.06 | 32.7 | 58 | 1.5 | 0.52 |
| 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 | | | 861 | 40.1 | 32.8 | 177 | 1.08 | 0.48 | 59.5 | 137 | 11.7 | 5.24 |

（2）星期二（6月4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 |
| 剁椒鱼块 | 草鱼 | 100 | 144 | 17 | 8.3 | 15 | 0.04 | 0.11 | 0 | 43 | 0.9 | 0.93 |
| 肉末炖蛋 | 鸡蛋 | 50 | 124 | 8.4 | 9.1 | 119 | 0.08 | 0.16 | 0 | 30 | 1.2 | 0.78 |
| 肉末 | 10 |
| 茄子肉片 | 肉片 | 25 | 141 | 4.3 | 12.3 | 8 | 0.07 | 0.06 | 2.5 | 15 | 0.6 | 0.69 |
| 茄子 | 50 |
| 清炒毛菜 | 毛菜 | 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 | 7 | 23 | 0.5 | 2 | 1 | 0 | 0.01 | 1.26 | 6 | 0.1 | 0.05 |
| 海带 | 8 |
| 合计 | | | 820 | 39.8 | 34.9 | 479 | 0.32 | 0.5 | 37.36 | 216 | 7.4 | 4.8 |

（3）星期三（6月5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 |
| 清蒸蛋肉卷 | 鸡蛋 | 40 | 259 | 12.3 | 22 | 103 | 0.15 | 0.19 | 0 | 26 | 1.6 | 1.47 |
| 猪肉 | 50 |
| 青椒香干肉丝 | 肉丝 | 20 | 107 | 10 | 6.3 | 9 | 0.1 | 0.03 | 7.2 | 108 | 2.4 | 1.08 |
| 香干 | 35 |
| 青椒 | 10 |
| 咖喱花菜炒蛋 | 鸡蛋 | 20 | 60 | 3.9 | 3.9 | 49 | 0.03 | 0.08 | 24.4 | 21 | 0.8 | 0.41 |
| 花菜 | 40 |
| 香菇青菜 | 青菜 | 105 | 34 | 2.3 | 1.3 | 294 | 0.02 | 0.1 | 29.55 | 95 | 2 | 0.66 |
| 香菇 | 15 |
| 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 | | | 850 | 38.6 | 37.3 | 455 | 0.41 | 0.45 | 61.15 | 288 | 11 | 5.58 |

（4）星期四（6月6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 |
| 红烧鸡腿 | 鸡腿 | 100 | 189 | 16.5 | 13 | 44 | 0.02 | 0.14 | 0 | 8 | 1.6 | 1.13 |
| 胡萝卜片炒肉片 | 胡萝卜 | 50 | 72 | 4.9 | 3.7 | 345 | 0.11 | 0.03 | 6.5 | 18 | 0.8 | 0.62 |
| 肉片 | 20 |
| 奶黄包 | 奶黄包 | 50 | 154 | 5.8 | 1.5 | 23 | 0.12 | 0.06 | 0 | 18 | 1.6 | 0.77 |
| 清炒空心菜 | 空心菜 | 120 | 49 | 3 | 2.4 | 304 | 0.04 | 0.1 | 30 | 120 | 2.8 | 0.51 |
| 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 | | | 841 | 38.8 | 23.8 | 737 | 0.41 | 0.39 | 38.4 | 182 | 9.2 | 4.84 |

（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 | 861 | 40.1 | 32.8 | 177 | 1.08 | 0.48 | 59.5 | 137 | 11.7 | 5.24 |
| 星期二 | 820 | 39.8 | 34.9 | 479 | 0.32 | 0.5 | 37.36 | 216 | 7.4 | 4.8 |
| 星期三 | 850 | 38.6 | 37.3 | 455 | 0.41 | 0.45 | 61.15 | 288 | 11 | 5.58 |
| 星期四 | 841 | 38.8 | 23.8 | 737 | 0.41 | 0.39 | 38.4 | 182 | 9.2 | 4.84 |
| 平均摄入量 | 843 | 39.325 | 32.2 | 462 | 0.555 | 0.455 | 49.1025 | 205.75 | 9.825 | 5.115 |
| 参考标准 | 760 | 26 | 23.2 | 280 | 0.36 | 0.4 | 32 | 320 | 4.8 | 5.4 |
| RNI% | 110.92% | 151.25% | 138.79% | 165.00% | 154.17% | 113.75% | 153.45% | 64.30% | 204.69% | 94.72% |

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（6月3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 | 268 | 17 | 20.4 | 11 | 0.72 | 0.14 | 0 | 9 | 0.9 | 1.61 |
| 西红柿炒蛋 | 鸡蛋 | 40 | 95 | 6.4 | 5.7 | 168 | 0.06 | 0.13 | 15.2 | 31 | 1.1 | 0.58 |
| 西红柿 | 80 |
| 青椒土豆肉丝 | 肉丝 | 30 | 106 | 7.8 | 3.5 | 11 | 0.19 | 0.06 | 23.4 | 9 | 1.1 | 0.95 |
| 土豆 | 60 |
| 青椒 | 10 |
| 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 | | | 1004 | 46.7 | 35.2 | 250 | 1.2 | 0.57 | 76.2 | 163 | 13.5 | 6.22 |

（2）星期二（6月4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 |
| 剁椒鱼块 | 草鱼 | 100 | 144 | 17 | 8.3 | 15 | 0.04 | 0.11 | 0 | 43 | 0.9 | 0.93 |
| 肉末炖蛋 | 鸡蛋 | 50 | 124 | 8.4 | 9.1 | 119 | 0.08 | 0.16 | 0 | 30 | 1.2 | 0.78 |
| 肉末 | 10 |
| 茄子肉片 | 肉片 | 40 | 206 | 6.6 | 18 | 13 | 0.11 | 0.09 | 4 | 22 | 1 | 1.05 |
| 茄子 | 80 |
| 清炒毛菜 | 毛菜 | 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 | 7 | 23 | 0.5 | 2 | 1 | 0 | 0.01 | 1.26 | 6 | 0.1 | 0.05 |
| 海带 | 8 |
| 合计 | | | 976 | 44.2 | 40.8 | 540 | 0.4 | 0.56 | 44.46 | 244 | 8.8 | 5.68 |

（3）星期三（6月5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 |
| 清蒸蛋肉卷 | 鸡蛋 | 40 | 259 | 12.3 | 22 | 103 | 0.15 | 0.19 | 0 | 26 | 1.6 | 1.47 |
| 猪肉 | 50 |
| 青椒香干肉丝 | 肉丝 | 30 | 139 | 13.7 | 7.9 | 14 | 0.16 | 0.05 | 10.8 | 140 | 3.2 | 1.48 |
| 香干 | 45 |
| 青椒 | 15 |
| 咖喱花菜炒蛋 | 鸡蛋 | 30 | 80 | 5.7 | 4.7 | 73 | 0.05 | 0.13 | 36.6 | 32 | 1.3 | 0.6 |
| 花菜 | 60 |
| 香菇青菜 | 青菜 | 120 | 37 | 2.6 | 1.5 | 336 | 0.02 | 0.13 | 33.8 | 109 | 2.4 | 0.76 |
| 香菇 | 20 |
| 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 | | | 992 | 46.2 | 40.1 | 526 | 0.52 | 0.56 | 81.2 | 348 | 13.3 | 6.69 |

（4）星期四（6月6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 |
| 红烧鸡腿 | 鸡腿 | 100 | 189 | 16.5 | 13 | 44 | 0.02 | 0.14 | 0 | 8 | 1.6 | 1.13 |
| 胡萝卜片炒肉片 | 胡萝卜 | 75 | 104 | 8.3 | 5 | 518 | 0.19 | 0.06 | 9.75 | 27 | 1.3 | 1.01 |
| 肉片 | 35 |
| 奶黄包 | 奶黄包 | 50 | 154 | 5.8 | 1.5 | 23 | 0.12 | 0.06 | 0 | 18 | 1.6 | 0.77 |
| 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 |
| 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 | | | 964 | 44.5 | 25.3 | 960 | 0.52 | 0.44 | 46.65 | 214 | 10.7 | 5.73 |

（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 | 1004 | 46.7 | 35.2 | 250 | 1.2 | 0.57 | 76.2 | 163 | 13.5 | 6.22 |
| 星期二 | 976 | 44.2 | 40.8 | 540 | 0.4 | 0.56 | 44.46 | 244 | 8.8 | 5.68 |
| 星期三 | 992 | 46.2 | 40.1 | 526 | 0.52 | 0.56 | 81.2 | 348 | 13.3 | 6.69 |
| 星期四 | 964 | 44.5 | 25.3 | 960 | 0.52 | 0.44 | 46.65 | 214 | 10.7 | 5.73 |
| 平均摄入量 | 984 | 45.4 | 35.35 | 569 | 0.66 | 0.5325 | 62.1275 | 242.25 | 11.575 | 6.08 |
| 参考标准 | 960 | 30 | 29.6 | 280 | 0.48 | 0.48 | 36 | 400 | 6.4 | 7.2 |
| RNI% | 102.50% | 151.33% | 119.43% | 203.21% | 137.50% | 110.94% | 172.58% | 60.56% | 180.86% | 84.44% |

（三）6.10-6.14一周菜单

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **大 荤** | **小 荤** | | **素 菜** | **汤** |
| **星期一** | 红烧狮子头 | 肉末豆腐 | 海带炒鸡丝 | 清炒大白菜 | 紫菜蛋汤 |
| **星期二** | 椒盐基围虾 | 黄瓜炒蛋 | 咖喱土豆肉片 | 糖醋包菜 | 酸辣血汤 |
| **星期三** | 咕咾肉 | 肉末素鸡 | 西芹玉米炒鸡丁 | 清炒毛白菜 | 冬瓜虾米汤 |
| **星期四** | 黄焖鸡块 | 花菜肉丝 | 炖蛋 | 清炒青菜 | 西红柿蛋汤 |
| **星期五** | 扬子酒香肉 | 西红柿炒蛋 | 宫保鸡丁 | 清炒空心菜 | 青菜蛋花汤 |

（四）6.10-6.14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（6月10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 |
| 红烧狮子头 | 猪肉 | 90 | 364 | 12.4 | 33.3 | 16 | 0.2 | 0.14 | 0 | 7 | 1.5 | 1.86 |
| 肉末豆腐 | 肉末 | 20 | 76 | 7.6 | 4.1 | 1 | 0.11 | 0.03 | 0 | 68 | 1.1 | 0.92 |
| 豆腐 | 40 |
| 海带炒鸡丝 | 鸡丝 | 20 | 54 | 4.9 | 3.1 | 3 | 0.02 | 0.1 | 0 | 25 | 0.6 | 0.22 |
| 海带 | 50 |
| 清炒大白菜 | 白菜 | 120 | 43 | 2.2 | 2.1 | 24 | 0.05 | 0.06 | 37.2 | 61 | 0.8 | 0.5 |
| 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 | | | 937 | 38.3 | 45.9 | 79 | 0.53 | 0.49 | 37.4 | 204 | 11.9 | 5.55 |

（2）星期二（6月11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 |
| 椒盐基围虾 | 基围虾 | 90 | 121 | 16.8 | 4.3 | 0 | 0.02 | 0.06 | 0 | 76 | 1.8 | 1.11 |
| 黄瓜炒蛋 | 鸡蛋 | 30 | 65 | 4.9 | 3.7 | 79 | 0.04 | 0.1 | 5.4 | 32 | 0.9 | 0.46 |
| 黄瓜 | 60 |
| 咖喱土豆肉片 | 土豆 | 50 | 138 | 4 | 9.5 | 6 | 0.08 | 0.05 | 13.5 | 6 | 0.7 | 0.63 |
| 肉片 | 20 |
| 糖醋包菜 | 包菜 | 120 | 54 | 2.2 | 2.2 | 14 | 0.04 | 0.04 | 48 | 60 | 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 | | | 763 | 37.8 | 22.6 | 100 | 0.3 | 0.31 | 66.9 | 191 | 11.2 | 4.4 |

（3）星期三（6月12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 |
| 咕咾肉 | 里脊 | 90 | 154 | 18.7 | 8.1 | 4 | 0.42 | 0.11 | 0 | 8 | 1.4 | 2.1 |
| 肉末素鸡 | 素鸡 | 50 | 186 | 10.7 | 13.7 | 8 | 0.04 | 0.03 | 0 | 163 | 3 | 1.24 |
| 肉末 | 15 |
| 西芹玉米鸡丁 | 鸡丁 | 20 | 99 | 6.1 | 3.5 | 3 | 0.08 | 0.08 | 7.4 | 4 | 0.6 | 0.56 |
| 玉米 | 45 |
| 西芹 | 5 |
| 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 |
| 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 | | | 853 | 46.4 | 30.5 | 355 | 0.67 | 0.38 | 42.8 | 320 | 9.7 | 6.4 |

（4）星期四（6月13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 |
| 黄焖鸡块 | 鸡块 | 100 | 197 | 19.8 | 11.4 | 48 | 0.05 | 0.09 | 0 | 11 | 1.6 | 1.15 |
| 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 |
| 炖蛋 | 鸡蛋 | 50 | 84 | 7.1 | 5.4 | 117 | 0.06 | 0.14 | 0 | 29 | 1 | 0.57 |
| 清炒青菜 | 青菜 | 120 | 41 | 2.2 | 2.4 | 336 | 0.02 | 0.11 | 33.6 | 109 | 2.3 | 0.65 |
| 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 | | | 812 | 41.8 | 31.9 | 528 | 0.3 | 0.47 | 66 | 181 | 8.2 | 4.82 |

（5）星期五（6月14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 |
| 扬子酒香肉 | 猪肉 | 90 | 368 | 12.3 | 33.3 | 16 | 0.2 | 0.14 | 0 | 7 | 1.5 | 1.86 |
| 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 |
| 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 |
| 清炒空心菜 | 空心菜 | 120 | 49 | 3 | 2.4 | 304 | 0.04 | 0.1 | 30 | 120 | 2.8 | 0.51 |
| 青菜蛋花汤 | 青菜 | 10 | 30 | 1.2 | 2.4 | 40 | 0.01 | 0.02 | 2.8 | 13 | 0.3 | 0.15 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 合计 | | | 931 | 32.6 | 45.9 | 529 | 0.42 | 0.41 | 52.6 | 179 | 8 | 4.84 |

（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 | 937 | 38.3 | 45.9 | 79 | 0.53 | 0.49 | 37.4 | 204 | 11.9 | 5.55 |
| 星期二 | 763 | 37.8 | 22.6 | 100 | 0.3 | 0.31 | 66.9 | 191 | 11.2 | 4.4 |
| 星期三 | 853 | 46.4 | 30.5 | 355 | 0.67 | 0.38 | 42.8 | 320 | 9.7 | 6.4 |
| 星期四 | 812 | 41.8 | 31.9 | 528 | 0.3 | 0.47 | 66 | 181 | 8.2 | 4.82 |
| 星期五 | 931 | 32.6 | 45.9 | 529 | 0.42 | 0.41 | 52.6 | 179 | 8 | 4.84 |
| 平均摄入量 | 859.2 | 39.38 | 35.36 | 318.2 | 0.444 | 0.412 | 53.14 | 215 | 9.8 | 5.202 |
| 参考标准 | 760 | 26 | 23.2 | 280 | 0.36 | 0.4 | 32 | 320 | 4.8 | 5.4 |
| RNI% | 113.05% | 151.46% | 152.41% | 113.64% | 123.33% | 103.00% | 166.06% | 67.19% | 204.17% | 96.33% |

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（6月10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 |
| 红烧狮子头 | 猪肉 | 90 | 364 | 12.4 | 33.3 | 16 | 0.2 | 0.14 | 0 | 7 | 1.5 | 1.86 |
| 肉末豆腐 | 肉末 | 30 | 107 | 11.4 | 5.6 | 2 | 0.16 | 0.06 | 0 | 101 | 1.6 | 1.38 |
| 豆腐 | 60 |
| 海带炒鸡丝 | 鸡丝 | 30 | 70 | 7 | 3.6 | 5 | 0.03 | 0.14 | 0 | 34 | 0.8 | 0.3 |
| 海带 | 70 |
| 清炒大白菜 | 白菜 | 140 | 46 | 2.5 | 2.1 | 28 | 0.06 | 0.07 | 43.4 | 71 | 1 | 0.57 |
| 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 | | | 1074 | 46.3 | 48.1 | 86 | 0.63 | 0.58 | 43.6 | 259 | 13.4 | 6.58 |

（2）星期二（6月11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 |
| 椒盐基围虾 | 基围虾 | 90 | 121 | 16.8 | 4.3 | 0 | 0.02 | 0.06 | 0 | 76 | 1.8 | 1.11 |
| 黄瓜炒蛋 | 鸡蛋 | 40 | 83 | 6.3 | 4.7 | 106 | 0.06 | 0.13 | 7.2 | 42 | 1.2 | 0.6 |
| 黄瓜 | 80 |
| 咖喱土豆肉片 | 土豆 | 80 | 225 | 6.6 | 15.6 | 10 | 0.14 | 0.09 | 21.6 | 9 | 1.2 | 1.07 |
| 肉片 | 35 |
| 糖醋包菜 | 包菜 | 140 | 59 | 2.5 | 2.3 | 17 | 0.04 | 0.04 | 56 | 70 | 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 | | | 960 | 43.9 | 30 | 134 | 0.41 | 0.39 | 84.8 | 217 | 12.7 | 5.45 |

（3）星期三（6月12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 |
| 咕咾肉 | 里脊 | 90 | 154 | 18.7 | 8.1 | 4 | 0.42 | 0.11 | 0 | 8 | 1.4 | 2.1 |
| 肉末素鸡 | 素鸡 | 60 | 225 | 13 | 16.9 | 10 | 0.05 | 0.05 | 0 | 194 | 3.7 | 1.51 |
| 肉末 | 20 |
| 西芹玉米鸡丁 | 鸡丁 | 30 | 129 | 8.7 | 4.2 | 5 | 0.12 | 0.11 | 10 | 6 | 0.9 | 0.74 |
| 玉米 | 60 |
| 西芹 | 10 |
| 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 |
| 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 | | | 1013 | 53.4 | 34.6 | 415 | 0.76 | 0.46 | 51 | 374 | 11.7 | 7.37 |

（4）星期四（6月13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 |
| 黄焖鸡块 | 鸡块 | 100 | 197 | 19.8 | 11.4 | 48 | 0.05 | 0.09 | 0 | 11 | 1.6 | 1.15 |
| 花菜肉丝 | 肉丝 | 35 | 180 | 6.7 | 15.1 | 10 | 0.1 | 0.12 | 48.8 | 21 | 1.5 | 1.06 |
| 花菜 | 80 |
| 炖蛋 | 鸡蛋 | 50 | 84 | 7.1 | 5.4 | 117 | 0.06 | 0.14 | 0 | 29 | 1 | 0.57 |
| 清炒青菜 | 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 | | | 970 | 46.5 | 37.7 | 588 | 0.39 | 0.55 | 89.9 | 209 | 9.8 | 5.76 |

（5）星期五（6月14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 |
| 扬子酒香肉 | 猪肉 | 90 | 368 | 12.3 | 33.3 | 16 | 0.2 | 0.14 | 0 | 7 | 1.5 | 1.86 |
| 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 |
| 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 |
| 清炒空心菜 | 空心菜 | 140 | 53 | 3.5 | 2.4 | 354 | 0.04 | 0.11 | 35 | 140 | 3.2 | 0.59 |
| 青菜蛋花汤 | 青菜 | 10 | 30 | 1.2 | 2.4 | 40 | 0.01 | 0.02 | 2.8 | 13 | 0.3 | 0.15 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 合计 | | | 1063 | 38.4 | 47.4 | 656 | 0.5 | 0.49 | 65.2 | 215 | 9.5 | 5.58 |

（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 | 1074 | 46.3 | 48.1 | 86 | 0.63 | 0.58 | 43.6 | 259 | 13.4 | 6.58 |
| 星期二 | 960 | 43.9 | 30 | 134 | 0.41 | 0.39 | 84.8 | 217 | 12.7 | 5.45 |
| 星期三 | 1013 | 53.4 | 34.6 | 415 | 0.76 | 0.46 | 51 | 374 | 11.7 | 7.37 |
| 星期四 | 970 | 46.5 | 37.7 | 588 | 0.39 | 0.55 | 89.9 | 209 | 9.8 | 5.76 |
| 星期五 | 1063 | 38.4 | 47.4 | 656 | 0.5 | 0.49 | 65.2 | 215 | 9.5 | 5.58 |
| 平均摄入量 | 1016 | 45.7 | 39.56 | 375.8 | 0.538 | 0.494 | 66.9 | 254.8 | 11.42 | 6.148 |
| 参考标准 | 960 | 30 | 29.6 | 280 | 0.48 | 0.48 | 36 | 400 | 6.4 | 7.2 |
| RNI% | 105.83% | 152.33% | 133.65% | 134.21% | 112.08% | 102.92% | 185.83% | 63.70% | 178.44% | 85.39% |

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

二0一九年五月三十日