**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）9.2-9.6一周菜单

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **大 荤** | **小 荤** | | **素 菜** | **汤** |
| **星期一** | 茄汁基围虾 | 黄瓜炒蛋 | 油焖茄子 | 白菜油面筋 | 鸭血豆腐汤 |
| **星期二** | 清蒸鸭腿 | 咖喱土豆肉片 | 肉末豆腐 | 清炒毛白菜 | 紫菜蛋汤 |
| **星期三** | 素鸡烧肉 | 玉米粒鸡丁 | 虾米冬瓜 | 青菜油豆腐 | 西红柿蛋汤 |
| **星期四** | 椒盐龙利鱼 | 青椒香干肉丝 | 番茄炒蛋 | 手撕包菜 | 冬瓜海带汤 |
| **星期五** | 红烧狮子头 | 宫爆鸡丁 | 生瓜炒蛋 | 糖醋海带丝 | 青菜蛋汤 |

（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（9月2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 (μgRE)** | **VB1 (mg)** | **VB2 (mg)** | **VC (mg)** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| 米饭 | 大米 | 100 | 347 | 7.4 | 0.8 | 0 | 0.11 | 0.05 | 0 | 13 | 2.3 | 1.7 |
| 茄汁基围虾 | 基围虾 | 100 | 138 | 18.3 | 4.4 | 0 | 0.02 | 0.07 | 0 | 85 | 2 | 1.25 |
| 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 |
| 油焖茄子 | 茄子 | 60 | 143 | 4.4 | 12.3 | 9 | 0.07 | 0.06 | 3 | 17 | 0.7 | 0.71 |
| 肉丝 | 25 |
| 白菜油面筋 | 白菜 | 105 | 114 | 6 | 5.9 | 21 | 0.04 | 0.06 | 32.55 | 57 | 1.1 | 0.78 |
| 油面筋 | 15 |
| 鸭血豆腐汤 | 鸭血 | 7 | 61 | 2.2 | 2.2 | 3 | 0 | 0 | 0 | 15 | 2.4 | 0.14 |
| 豆腐 | 8 |
| 合计 | | | 852 | 41.8 | 28.5 | 88 | 0.27 | 0.3 | 40.05 | 211 | 9.1 | 4.91 |

（2）星期二（9月3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 (μgRE)** | **VB1 (mg)** | **VB2 (mg)** | **VC (mg)** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| 米饭 | 大米 | 100 | 347 | 7.4 | 0.8 | 0 | 0.11 | 0.05 | 0 | 13 | 2.3 | 1.7 |
| 清蒸鸭腿 | 鸭腿 | 100 | 243 | 15.9 | 19.7 | 52 | 0.08 | 0.22 | 0 | 7 | 2.2 | 1.33 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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 | | | 906 | 41.7 | 39.4 | 430 | 0.44 | 0.57 | 47.3 | 249 | 14.3 | 5.7 |

（3）星期三（9月4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 (μgRE)** | **VB1 (mg)** | **VB2 (mg)** | **VC (mg)** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| 米饭 | 大米 | 100 | 347 | 7.4 | 0.8 | 0 | 0.11 | 0.05 | 0 | 13 | 2.3 | 1.7 |
| 素鸡烧肉 | 猪肉 | 70 | 213 | 19.5 | 13.3 | 7 | 0.34 | 0.09 | 0 | 101 | 2.7 | 2.2 |
| 素鸡 | 30 |
| 玉米粒鸡丁 | 玉米 | 40 | 103 | 6.9 | 3.7 | 73 | 0.08 | 0.07 | 7.7 | 5 | 0.6 | 0.55 |
| 鸡丁 | 25 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 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 |
| 青菜油豆腐 | 青菜 | 105 | 76 | 4.5 | 4.9 | 295 | 0.03 | 0.1 | 29.4 | 117 | 2.8 | 0.88 |
| 油豆腐 | 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 | | | 808 | 42.7 | 27.3 | 410 | 0.59 | 0.33 | 48 | 312 | 8.9 | 5.82 |

（4）星期四（9月5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 (μgRE)** | **VB1 (mg)** | **VB2 (mg)** | **VC (mg)** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| 米饭 | 大米 | 100 | 347 | 7.4 | 0.8 | 0 | 0.11 | 0.05 | 0 | 13 | 2.3 | 1.7 |
| 椒盐龙利鱼 | 龙利鱼 | 100 | 151 | 17 | 8.3 | 11 | 0 | 0.07 | 0 | 59 | 1.7 | 3.31 |
| 青椒香干肉丝 | 肉丝 | 20 | 163 | 9.4 | 12.5 | 13 | 0.06 | 0.04 | 7.2 | 123 | 2.7 | 1.11 |
| 香干 | 40 |
| 青椒 | 10 |
| 番茄炒蛋 | 鸡蛋 | 20 | 51 | 3.6 | 2.9 | 93 | 0.03 | 0.06 | 9.5 | 17 | 0.6 | 0.31 |
| 西红柿 | 50 |
| 手撕包菜 | 包菜 | 120 | 55 | 2.2 | 2.2 | 14 | 0.04 | 0.04 | 48 | 61 | 0.8 | 0.35 |
| 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 | | | 790 | 40.1 | 28.7 | 132 | 0.24 | 0.27 | 65.96 | 279 | 8.2 | 6.83 |

（5）星期五（9月6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 (μgRE)** | **VB1 (mg)** | **VB2 (mg)** | **VC (mg)** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(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 | 85 | 344 | 11.7 | 31.4 | 15 | 0.19 | 0.14 | 0 | 7 | 1.5 | 1.76 |
| 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 |
| 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 |
| 糖醋海带丝 | 海带 | 120 | 46 | 1.8 | 2.1 | 0 | 0.02 | 0.18 | 0 | 56 | 1.2 | 0.26 |
| 青菜蛋汤 | 鸡蛋 | 5 | 30 | 1.2 | 2.4 | 40 | 0.01 | 0.02 | 2.8 | 13 | 0.3 | 0.15 |
| 青菜 | 10 |
| 合计 | | | 904 | 30.6 | 43.7 | 180 | 0.39 | 0.49 | 19.1 | 120 | 6.4 | 4.47 |

（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 | 852 | 41.8 | 28.5 | 88 | 0.27 | 0.3 | 40.05 | 211 | 9.1 | 4.91 |
| 星期二 | 906 | 41.7 | 39.4 | 430 | 0.44 | 0.57 | 47.3 | 249 | 14.3 | 5.7 |
| 星期三 | 808 | 42.7 | 27.3 | 410 | 0.59 | 0.33 | 48 | 312 | 8.9 | 5.82 |
| 星期四 | 790 | 40.1 | 28.7 | 132 | 0.24 | 0.27 | 65.96 | 279 | 8.2 | 6.83 |
| 星期五 | 904 | 30.6 | 43.7 | 180 | 0.39 | 0.49 | 19.1 | 120 | 6.4 | 4.47 |
| 平均摄入量 | 852 | 39.38 | 33.52 | 248 | 0.386 | 0.392 | 44.082 | 234.2 | 9.38 | 5.546 |
| 参考标准 | 760 | 26 | 23.2 | 280 | 0.36 | 0.4 | 32 | 320 | 4.8 | 5.4 |
| RNI% | 112.11% | 151.46% | 144.48% | 88.57% | 107.22% | 98.00% | 137.76% | 73.19% | 195.42% | 102.70% |

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（9月2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 (μgRE)** | **VB1 (mg)** | **VB2 (mg)** | **VC (mg)** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| 米饭 | 大米 | 125 | 434 | 9.2 | 1 | 0 | 0.14 | 0.06 | 0 | 16 | 2.9 | 2.12 |
| 茄汁基围虾 | 基围虾 | 100 | 138 | 18.3 | 4.4 | 0 | 0.02 | 0.07 | 0 | 85 | 2 | 1.25 |
| 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 |
| 油焖茄子 | 茄子 | 80 | 186 | 5.9 | 16.1 | 12 | 0.1 | 0.09 | 4 | 22 | 1 | 0.95 |
| 肉丝 | 35 |
| 白菜油面筋 | 白菜 | 120 | 142 | 7.6 | 7.1 | 24 | 0.06 | 0.07 | 37.2 | 67 | 1.3 | 0.96 |
| 油面筋 | 20 |
| 鸭血豆腐汤 | 鸭血 | 7 | 61 | 2.2 | 2.2 | 3 | 0 | 0 | 0 | 15 | 2.4 | 0.14 |
| 豆腐 | 8 |
| 合计 | | | 1027 | 48.2 | 34.5 | 119 | 0.36 | 0.39 | 47.5 | 240 | 10.5 | 5.9 |

（2）星期二（9月3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 (μgRE)** | **VB1 (mg)** | **VB2 (mg)** | **VC (mg)** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| 米饭 | 大米 | 125 | 434 | 9.2 | 1 | 0 | 0.14 | 0.06 | 0 | 16 | 2.9 | 2.12 |
| 清蒸鸭腿 | 鸭腿 | 100 | 243 | 15.9 | 19.7 | 52 | 0.08 | 0.22 | 0 | 7 | 2.2 | 1.33 |
| 咖喱土豆肉片 | 土豆 | 70 | 193 | 5.8 | 13.2 | 9 | 0.13 | 0.08 | 18.9 | 9 | 1.1 | 0.92 |
| 肉片 | 30 |
| 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 |
| 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 |
| 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 | | | 1083 | 49.4 | 44.8 | 490 | 0.59 | 0.66 | 58.3 | 307 | 16.3 | 6.96 |

（3）星期三（9月4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 (μgRE)** | **VB1 (mg)** | **VB2 (mg)** | **VC (mg)** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| 米饭 | 大米 | 125 | 434 | 9.2 | 1 | 0 | 0.14 | 0.06 | 0 | 16 | 2.9 | 2.12 |
| 素鸡烧肉 | 猪肉 | 70 | 213 | 19.5 | 13.3 | 7 | 0.34 | 0.09 | 0 | 101 | 2.7 | 2.2 |
| 素鸡 | 30 |
| 玉米粒鸡丁 | 玉米 | 60 | 149 | 10.8 | 4.7 | 144 | 0.14 | 0.13 | 12.2 | 8 | 1.1 | 0.83 |
| 鸡丁 | 40 |
| 胡萝卜 | 20 |
| 虾米冬瓜 | 冬瓜 | 75 | 50 | 5 | 2.3 | 24 | 0.02 | 0.02 | 13.5 | 116 | 0.7 | 0.6 |
| 虾米 | 25 |
| 青菜油豆腐 | 青菜 | 120 | 90 | 5.6 | 5.9 | 337 | 0.03 | 0.12 | 33.6 | 138 | 3.3 | 1.06 |
| 油豆腐 | 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 | | | 966 | 51.3 | 29.6 | 533 | 0.68 | 0.43 | 61.2 | 384 | 10.8 | 6.92 |

（4）星期四（9月5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 (μgRE)** | **VB1 (mg)** | **VB2 (mg)** | **VC (mg)** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| 米饭 | 大米 | 125 | 434 | 9.2 | 1 | 0 | 0.14 | 0.06 | 0 | 16 | 2.9 | 2.12 |
| 椒盐龙利鱼 | 龙利鱼 | 100 | 151 | 17 | 8.3 | 11 | 0 | 0.07 | 0 | 59 | 1.7 | 3.31 |
| 青椒香干肉丝 | 肉丝 | 30 | 227 | 13.2 | 17.4 | 18 | 0.09 | 0.07 | 10.8 | 169 | 3.7 | 1.56 |
| 香干 | 55 |
| 青椒 | 15 |
| 番茄炒蛋 | 鸡蛋 | 30 | 69 | 5 | 3.7 | 134 | 0.05 | 0.1 | 13.3 | 25 | 0.9 | 0.44 |
| 西红柿 | 70 |
| 手撕包菜 | 包菜 | 140 | 60 | 2.5 | 2.3 | 17 | 0.04 | 0.04 | 56 | 71 | 0.9 | 0.4 |
| 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 | | | 964 | 47.4 | 34.7 | 181 | 0.32 | 0.35 | 81.36 | 346 | 10.2 | 7.88 |

（5）星期五（9月6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 (μgRE)** | **VB1 (mg)** | **VB2 (mg)** | **VC (mg)** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(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 | 85 | 344 | 11.7 | 31.4 | 15 | 0.19 | 0.14 | 0 | 7 | 1.5 | 1.76 |
| 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 |
| 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 |
| 糖醋海带丝 | 海带 | 140 | 48 | 2.1 | 2.1 | 0 | 0.03 | 0.21 | 0 | 65 | 1.4 | 0.29 |
| 青菜蛋汤 | 鸡蛋 | 5 | 30 | 1.2 | 2.4 | 40 | 0.01 | 0.02 | 2.8 | 13 | 0.3 | 0.15 |
| 青菜 | 10 |
| 合计 | | | 1033 | 36.2 | 45.2 | 239 | 0.47 | 0.58 | 25.3 | 147 | 7.7 | 5.16 |

（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 | 1027 | 48.2 | 34.5 | 119 | 0.36 | 0.39 | 47.5 | 240 | 10.5 | 5.9 |
| 星期二 | 1083 | 49.4 | 44.8 | 490 | 0.59 | 0.66 | 58.3 | 307 | 16.3 | 6.96 |
| 星期三 | 966 | 51.3 | 29.6 | 533 | 0.68 | 0.43 | 61.2 | 384 | 10.8 | 6.92 |
| 星期四 | 964 | 47.4 | 34.7 | 181 | 0.32 | 0.35 | 81.36 | 346 | 10.2 | 7.88 |
| 星期五 | 1033 | 36.2 | 45.2 | 239 | 0.47 | 0.58 | 25.3 | 147 | 7.7 | 5.16 |
| 平均摄入量 | 1014.6 | 46.5 | 37.76 | 312.4 | 0.484 | 0.482 | 54.732 | 284.8 | 11.1 | 6.564 |
| 参考标准 | 960 | 30 | 29.6 | 280 | 0.48 | 0.48 | 36 | 400 | 6.4 | 7.2 |
| RNI% | 105.69% | 155.00% | 127.57% | 111.57% | 100.83% | 100.42% | 152.03% | 71.20% | 173.44% | 91.17% |

（三）9.9-9.13一周菜单

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **大 荤** | **小 荤** | | **素 菜** | **汤** |
| **星期一** | 红烧鸡腿 | 青椒木耳炒蛋 | 雪菜肉末豆腐 | 毛白菜 | 榨菜蛋汤 |
| **星期二** | 珍珠肉圆 | 胡萝卜炒蛋 | 芹菜香干肉丝 | 清炒空心菜 | 冬瓜虾米汤 |
| **星期三** | 茄汁咕咾肉 | 黄瓜炒蛋 | 黄豆芽炒肉丝 | 干锅包菜 | 番茄蛋汤 |
| **星期四** | 椒盐鸭翅根 | 大烧百叶肉片 | 花菜炒鸡蛋 | 青椒土豆丝 | 三鲜豆腐汤 |
| **星期五** | 五香大排 | 扬州炒饭 | 鱼香肉丝 | 香菇青菜 | 紫菜蛋汤 |

（四）9.9-9.13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（9月9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 (μgRE)** | **VB1 (mg)** | **VB2 (mg)** | **VC (mg)** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(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 |
| 青椒木耳炒蛋 | 鸡蛋 | 20 | 63 | 3.8 | 3.9 | 59 | 0.03 | 0.08 | 14.7 | 25 | 2.2 | 0.46 |
| 青椒 | 20 |
| 木耳 | 30 |
| 雪菜肉末豆腐 | 肉末 | 20 | 136 | 6.4 | 10.9 | 9 | 0.06 | 0.05 | 3.1 | 91 | 1.4 | 0.96 |
| 豆腐 | 40 |
| 雪菜 | 10 |
| 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 | | | 798 | 37.6 | 32.4 | 468 | 0.25 | 0.45 | 51.6 | 266 | 10.3 | 5.04 |

（2）星期二（9月10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 (μgRE)** | **VB1 (mg)** | **VB2 (mg)** | **VC (mg)** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| 米饭 | 大米 | 100 | 347 | 7.4 | 0.8 | 0 | 0.11 | 0.05 | 0 | 13 | 2.3 | 1.7 |
| 珍珠肉圆 | 猪肉 | 75 | 336 | 11.4 | 27.9 | 14 | 0.18 | 0.12 | 0 | 9 | 1.3 | 1.7 |
| 糯米 | 10 |
| 胡萝卜炒蛋 | 胡萝卜 | 50 | 70 | 3.6 | 3.9 | 391 | 0.04 | 0.06 | 6.5 | 28 | 0.9 | 0.38 |
| 鸡蛋 | 20 |
| 芹菜香干肉丝 | 肉丝 | 20 | 106 | 10.8 | 5.7 | 5 | 0.11 | 0.04 | 1.2 | 127 | 2.7 | 1.17 |
| 香干 | 40 |
| 芹菜 | 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 |
| 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 | | | 934 | 37.5 | 42.7 | 718 | 0.48 | 0.37 | 39.5 | 320 | 10.1 | 5.61 |

（3）星期三（9月11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 (μgRE)** | **VB1 (mg)** | **VB2 (mg)** | **VC (mg)** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| 米饭 | 大米 | 100 | 347 | 7.4 | 0.8 | 0 | 0.11 | 0.05 | 0 | 13 | 2.3 | 1.7 |
| 茄汁咕咾肉 | 精肉 | 100 | 204 | 20.7 | 11.9 | 5 | 0.47 | 0.12 | 0 | 8 | 1.5 | 2.39 |
| 黄瓜炒蛋 | 鸡蛋 | 25 | 56 | 4.1 | 3.3 | 66 | 0.04 | 0.08 | 4.5 | 27 | 0.7 | 0.39 |
| 黄瓜 | 50 |
| 黄豆芽炒肉丝 | 黄豆芽 | 40 | 69 | 6.3 | 4.2 | 71 | 0.11 | 0.05 | 2.9 | 17 | 0.6 | 0.67 |
| 肉丝 | 20 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 干锅包菜 | 包菜 | 120 | 59 | 2.3 | 2.2 | 14 | 0.04 | 0.04 | 48 | 61 | 0.9 | 0.36 |
| 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 | | | 765 | 42 | 24.8 | 177 | 0.78 | 0.35 | 57.3 | 131 | 6.1 | 5.62 |

（4）星期四（9月12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 (μgRE)** | **VB1 (mg)** | **VB2 (mg)** | **VC (mg)** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(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 | 90 | 152 | 15.2 | 7.5 | 13 | 0.02 | 0.14 | 0 | 19 | 1.9 | 0.71 |
| 大烧百叶肉片 | 百叶 | 50 | 174 | 16.7 | 9.6 | 3 | 0.11 | 0.05 | 0 | 159 | 3.7 | 1.74 |
| 肉片 | 20 |
| 花菜炒蛋 | 鸡蛋 | 20 | 54 | 4.2 | 2.9 | 49 | 0.03 | 0.09 | 30.5 | 24 | 1 | 0.43 |
| 花菜 | 50 |
| 青椒土豆丝 | 土豆 | 105 | 106 | 2.6 | 2.2 | 14 | 0.08 | 0.04 | 39.15 | 11 | 0.9 | 0.46 |
| 青椒 | 15 |
| 三鲜豆腐汤 | 豆腐花 | 5 | 61 | 2.6 | 3.5 | 7 | 0.01 | 0 | 0 | 30 | 0.4 | 0.29 |
| 虾米 | 5 |
| 火腿 | 5 |
| 合计 | | | 894 | 48.7 | 26.5 | 86 | 0.36 | 0.37 | 69.65 | 256 | 10.2 | 5.33 |

（5）星期五（9月13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 (μgRE)** | **VB1 (mg)** | **VB2 (mg)** | **VC (mg)** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| 扬州炒饭 | 大米 | 100 | 504 | 15.6 | 12.5 | 175 | 0.22 | 0.15 | 3.3 | 42 | 4 | 3.28 |
| 鸡蛋 | 30 |
| 胡萝卜 | 15 |
| 黄瓜 | 15 |
| 香肠 | 15 |
| 五香大排 | 猪大排 | 90 | 250 | 17 | 18.4 | 11 | 0.72 | 0.14 | 0 | 9 | 0.9 | 1.57 |
| 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 |
| 青椒 | 5 |
| 木耳 | 5 |
| 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 |
| 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 | | | 904 | 43.7 | 37.3 | 623 | 1.11 | 0.53 | 42.7 | 187 | 13.3 | 6.47 |

（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 | 798 | 37.6 | 32.4 | 468 | 0.25 | 0.45 | 51.6 | 266 | 10.3 | 5.04 |
| 星期二 | 934 | 37.5 | 42.7 | 718 | 0.48 | 0.37 | 39.5 | 320 | 10.1 | 5.61 |
| 星期三 | 765 | 42 | 24.8 | 177 | 0.78 | 0.35 | 57.3 | 131 | 6.1 | 5.62 |
| 星期四 | 894 | 48.7 | 26.5 | 86 | 0.36 | 0.37 | 69.65 | 256 | 10.2 | 5.33 |
| 星期五 | 904 | 43.7 | 37.3 | 623 | 1.11 | 0.53 | 42.7 | 187 | 13.3 | 6.47 |
| 平均摄入量 | 859 | 41.9 | 32.74 | 414.4 | 0.596 | 0.414 | 52.15 | 232 | 10 | 5.614 |
| 参考标准 | 760 | 26 | 23.2 | 280 | 0.36 | 0.4 | 32 | 320 | 4.8 | 5.4 |
| RNI% | 113.03% | 161.15% | 141.12% | 148.00% | 165.56% | 103.50% | 162.97% | 72.50% | 208.33% | 103.96% |

2、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（9月9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 (μgRE)** | **VB1 (mg)** | **VB2 (mg)** | **VC (mg)** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(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 |
| 青椒木耳炒蛋 | 鸡蛋 | 30 | 82 | 5.3 | 4.8 | 85 | 0.04 | 0.11 | 18.45 | 37 | 3.3 | 0.66 |
| 青椒 | 25 |
| 木耳 | 45 |
| 雪菜肉末豆腐 | 肉末 | 30 | 188 | 9.2 | 15.2 | 13 | 0.09 | 0.09 | 4.65 | 127 | 2 | 1.37 |
| 豆腐 | 55 |
| 雪菜 | 15 |
| 毛白菜 | 毛白菜 | 140 | 45 | 2.5 | 2.4 | 392 | 0.03 | 0.13 | 39.2 | 127 | 2.7 | 0.75 |
| 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 | | | 960 | 44 | 37.8 | 554 | 0.33 | 0.55 | 62.5 | 335 | 13 | 6.17 |

（2）星期二（9月10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 (μgRE)** | **VB1 (mg)** | **VB2 (mg)** | **VC (mg)** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| 米饭 | 大米 | 125 | 434 | 9.2 | 1 | 0 | 0.14 | 0.06 | 0 | 16 | 2.9 | 2.12 |
| 珍珠肉圆 | 猪肉 | 75 | 336 | 11.4 | 27.9 | 14 | 0.18 | 0.12 | 0 | 9 | 1.3 | 1.7 |
| 糯米 | 10 |
| 胡萝卜炒蛋 | 胡萝卜 | 70 | 91 | 5.1 | 4.7 | 552 | 0.06 | 0.1 | 9.1 | 40 | 1.3 | 0.53 |
| 鸡蛋 | 30 |
| 芹菜香干肉丝 | 肉丝 | 30 | 145 | 15.3 | 7.7 | 8 | 0.16 | 0.07 | 1.8 | 174 | 3.7 | 1.65 |
| 香干 | 55 |
| 芹菜 | 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 |
| 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 | | | 1085 | 45.8 | 45.7 | 932 | 0.58 | 0.46 | 47.7 | 402 | 12.5 | 6.74 |

（3）星期三（9月11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 (μgRE)** | **VB1 (mg)** | **VB2 (mg)** | **VC (mg)** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| 米饭 | 大米 | 125 | 434 | 9.2 | 1 | 0 | 0.14 | 0.06 | 0 | 16 | 2.9 | 2.12 |
| 茄汁咕咾肉 | 精肉 | 100 | 204 | 20.7 | 11.9 | 5 | 0.47 | 0.12 | 0 | 8 | 1.5 | 2.39 |
| 黄瓜炒蛋 | 鸡蛋 | 40 | 101 | 6.3 | 6.7 | 106 | 0.06 | 0.13 | 7.2 | 42 | 1.2 | 0.63 |
| 黄瓜 | 80 |
| 黄豆芽炒肉丝 | 黄豆芽 | 60 | 124 | 11.3 | 7.7 | 141 | 0.23 | 0.1 | 5 | 27 | 1.2 | 1.25 |
| 肉丝 | 40 |
| 胡萝卜 | 20 |
| 干锅包菜 | 包菜 | 150 | 70 | 2.7 | 2.8 | 18 | 0.04 | 0.04 | 60 | 76 | 1.1 | 0.45 |
| 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 | | | 963 | 51.4 | 32.5 | 291 | 0.95 | 0.46 | 74.1 | 174 | 8 | 6.95 |

（4）星期四（9月12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 (μgRE)** | **VB1 (mg)** | **VB2 (mg)** | **VC (mg)** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(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 | 90 | 152 | 15.2 | 7.5 | 13 | 0.02 | 0.14 | 0 | 19 | 1.9 | 0.71 |
| 大烧百叶肉片 | 百叶 | 70 | 241 | 23.7 | 13.6 | 6 | 0.17 | 0.08 | 0 | 223 | 5.2 | 2.47 |
| 肉片 | 30 |
| 花菜炒蛋 | 鸡蛋 | 30 | 73 | 5.9 | 3.7 | 74 | 0.05 | 0.14 | 42.7 | 34 | 1.4 | 0.62 |
| 花菜 | 70 |
| 青椒土豆丝 | 土豆 | 120 | 118 | 3 | 2.2 | 17 | 0.11 | 0.06 | 46.8 | 14 | 1.2 | 0.52 |
| 青椒 | 20 |
| 三鲜豆腐汤 | 豆腐花 | 5 | 61 | 2.6 | 3.5 | 7 | 0.01 | 0 | 0 | 30 | 0.4 | 0.29 |
| 虾米 | 5 |
| 火腿 | 5 |
| 合计 | | | 1079 | 59.6 | 31.5 | 117 | 0.5 | 0.48 | 89.5 | 336 | 13 | 6.73 |

（5）星期五（9月13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 (μgRE)** | **VB1 (mg)** | **VB2 (mg)** | **VC (mg)** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| 扬州炒饭 | 稻米 | 125 | 635 | 20.1 | 15.6 | 235 | 0.29 | 0.21 | 4.4 | 53 | 5.2 | 4.22 |
| 鸡蛋 | 40 |
| 胡萝卜 | 20 |
| 黄瓜 | 20 |
| 香肠 | 20 |
| 五香大排 | 猪大排 | 90 | 250 | 17 | 18.4 | 11 | 0.72 | 0.14 | 0 | 9 | 0.9 | 1.57 |
| 鱼香肉丝 | 肉丝 | 30 | 86 | 7.3 | 3.4 | 147 | 0.17 | 0.07 | 15.3 | 15 | 1.6 | 0.9 |
| 土豆 | 20 |
| 胡萝卜 | 20 |
| 青椒 | 10 |
| 木耳 | 10 |
| 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 |
| 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 | | | 1061 | 50.8 | 41.4 | 764 | 1.24 | 0.66 | 53.7 | 216 | 15.7 | 7.8 |

（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 | 960 | 44 | 37.8 | 554 | 0.33 | 0.55 | 62.5 | 335 | 13 | 6.17 |
| 星期二 | 1085 | 45.8 | 45.7 | 932 | 0.58 | 0.46 | 47.7 | 402 | 12.5 | 6.74 |
| 星期三 | 963 | 51.4 | 32.5 | 291 | 0.95 | 0.46 | 74.1 | 174 | 8 | 6.95 |
| 星期四 | 1079 | 59.6 | 31.5 | 117 | 0.5 | 0.48 | 89.5 | 336 | 13 | 6.73 |
| 星期五 | 1061 | 50.8 | 41.4 | 764 | 1.24 | 0.66 | 53.7 | 216 | 15.7 | 7.8 |
| 平均摄入量 | 1029.6 | 50.32 | 37.78 | 531.6 | 0.72 | 0.522 | 65.5 | 292.6 | 12.44 | 6.878 |
| 参考标准 | 960 | 30 | 29.6 | 280 | 0.48 | 0.48 | 36 | 400 | 6.4 | 7.2 |
| RNI% | 107.25% | 167.73% | 127.64% | 189.86% | 150.00% | 108.75% | 181.94% | 73.15% | 194.38% | 95.53% |

**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

二0一九年八月二十八日