**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）9.16-9.20一周菜单

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **大 荤** | **小 荤** | | **素 菜** | **汤** |
| **星期一** | 土豆烧肉 | 番茄炒蛋 | 海带鸡丝 | 油面筋白菜 | 冬瓜虾米汤 |
| **星期二** | 咕咾肉 | 鱼香肉丝 | 肉末豆腐 | 清炒毛白菜 | 紫菜蛋汤 |
| **星期三** | 烧汁基围虾 | 青椒香干肉丝 | 黄瓜炒蛋 | 青菜油豆腐 | 番茄蛋汤 |
| **星期四** | 百叶卷肉（自制） | 宫爆鸡丁 | 肉末萝卜 | 清炒空心菜 | 鸭血豆腐汤 |
| **星期五** | 扬州炒饭 | 鹌鹑蛋烧肉 | 生瓜炒蛋 | 蒜香茄子 | 罗宋汤 |

（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16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 |
| 土豆烧肉 | 猪肉 | 60 | 264 | 8.8 | 22.2 | 12 | 0.15 | 0.11 | 5.4 | 8 | 1.4 | 1.33 |
| 土豆 | 20 |
| 番茄炒蛋 | 鸡蛋 | 20 | 51 | 3.6 | 2.9 | 93 | 0.03 | 0.06 | 9.5 | 17 | 0.6 | 0.31 |
| 番茄 | 50 |
| 海带鸡丝 | 鸡丝 | 20 | 53 | 4.8 | 3 | 3 | 0.02 | 0.09 | 0 | 20 | 0.5 | 0.2 |
| 海带 | 40 |
| 油面筋白菜 | 白菜 | 105 | 114 | 6 | 5.9 | 21 | 0.04 | 0.06 | 32.55 | 57 | 1.1 | 0.78 |
| 油面筋 | 15 |
| 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 | | | 855 | 31.9 | 36.8 | 133 | 0.35 | 0.37 | 49.25 | 138 | 6 | 4.47 |

（2）星期二（9月17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 |
| 咕咾肉 | 肉片 | 100 | 187 | 20.7 | 10.9 | 5 | 0.47 | 0.12 | 0 | 9 | 1.5 | 2.36 |
| 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 |
| 肉末豆腐 | 精肉末 | 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 | | | 775 | 47.5 | 23.7 | 485 | 0.86 | 0.45 | 43.45 | 256 | 13.7 | 6.71 |

（3）星期三（9月18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 |
| 烧汁基围虾 | 基围虾 | 100 | 128 | 18.3 | 3.4 | 0 | 0.02 | 0.07 | 0 | 84 | 2.2 | 1.24 |
| 青椒香干肉丝 | 肉丝 | 25 | 138 | 13.4 | 7.9 | 11 | 0.14 | 0.04 | 7.2 | 154 | 3.4 | 1.43 |
| 香干 | 50 |
| 青椒 | 10 |
| 黄瓜炒蛋 | 鸡蛋 | 20 | 58 | 3.5 | 3.9 | 55 | 0.03 | 0.06 | 4.5 | 24 | 0.6 | 0.35 |
| 黄瓜 | 50 |
| 青菜油豆腐 | 青菜 | 105 | 67 | 4.5 | 3.9 | 295 | 0.03 | 0.1 | 29.4 | 117 | 2.8 | 0.86 |
| 油豆腐 | 15 |
| 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 | | | 768 | 48.3 | 22.3 | 382 | 0.34 | 0.33 | 43 | 397 | 11.4 | 5.69 |

（4）星期四（9月19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 |
| 百叶卷肉 | 百叶卷肉 | 90 | 319 | 15.6 | 27 | 13 | 0.14 | 0.12 | 0 | 99 | 2.9 | 2 |
| 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 |
| 肉末萝卜 | 萝卜 | 40 | 109 | 3.4 | 9.4 | 5 | 0.05 | 0.04 | 8.4 | 16 | 0.5 | 0.57 |
| 肉末 | 20 |
| 清炒空心菜 | 空心菜 | 120 | 49 | 3 | 2.4 | 304 | 0.04 | 0.1 | 30 | 120 | 2.8 | 0.51 |
| 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 | | | 962 | 36.7 | 44.9 | 401 | 0.37 | 0.35 | 48.7 | 272 | 11.4 | 5.21 |

（5）星期五（9月20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 |
| 鹌鹑蛋烧肉 | 猪肉 | 60 | 281 | 11 | 24.4 | 78 | 0.15 | 0.2 | 0 | 15 | 1.8 | 1.58 |
| 鹌鹑蛋 | 20 |
| 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 |
| 蒜香茄子 | 茄子 | 100 | 44 | 1.5 | 2.2 | 8 | 0.02 | 0.04 | 5 | 25 | 0.5 | 0.27 |
| 罗宋汤 | 番茄 | 5 | 32 | 1.5 | 2.2 | 5 | 0 | 0.01 | 2.3 | 2 | 0.2 | 0.31 |
| 土豆 | 5 |
| 牛肉 | 5 |
| 合计 | | | 921 | 33 | 45.2 | 315 | 0.42 | 0.46 | 16.6 | 106 | 7.1 | 5.75 |

（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 | 855 | 31.9 | 36.8 | 133 | 0.35 | 0.37 | 49.25 | 138 | 6 | 4.47 |
| 星期二 | 775 | 47.5 | 23.7 | 485 | 0.86 | 0.45 | 43.45 | 256 | 13.7 | 6.71 |
| 星期三 | 768 | 48.3 | 22.3 | 382 | 0.34 | 0.33 | 43 | 397 | 11.4 | 5.69 |
| 星期四 | 962 | 36.7 | 44.9 | 401 | 0.37 | 0.35 | 48.7 | 272 | 11.4 | 5.21 |
| 星期五 | 921 | 33 | 45.2 | 315 | 0.42 | 0.46 | 16.6 | 106 | 7.1 | 5.75 |
| 平均摄入量 | 856.20 | 39.48 | 34.58 | 343.20 | 0.47 | 0.39 | 40.20 | 233.80 | 9.92 | 5.57 |
| 参考标准 | 760 | 26 | 23.2 | 280 | 0.36 | 0.4 | 32 | 320 | 4.8 | 5.4 |
| RNI% | 112.66% | 151.85% | 149.05% | 122.57% | 130.00% | 98.00% | 125.63% | 73.06% | 206.67% | 103.07% |

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16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 |
| 土豆烧肉 | 猪肉 | 60 | 264 | 8.8 | 22.2 | 12 | 0.15 | 0.11 | 5.4 | 8 | 1.4 | 1.33 |
| 土豆 | 20 |
| 番茄炒蛋 | 鸡蛋 | 30 | 69 | 5 | 3.7 | 134 | 0.05 | 0.1 | 13.3 | 25 | 0.9 | 0.44 |
| 番茄 | 70 |
| 海带鸡丝 | 鸡丝 | 25 | 60 | 5.8 | 3.3 | 4 | 0.03 | 0.1 | 0 | 25 | 0.6 | 0.25 |
| 海带 | 50 |
| 油面筋白菜 | 白菜 | 120 | 142 | 7.6 | 7.1 | 24 | 0.06 | 0.07 | 37.2 | 67 | 1.3 | 0.96 |
| 油面筋 | 20 |
| 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 | | | 995 | 37.7 | 39.3 | 178 | 0.43 | 0.44 | 57.7 | 164 | 7.2 | 5.25 |

（2）星期二（9月17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 |
| 咕咾肉 | 肉片 | 100 | 187 | 20.7 | 10.9 | 5 | 0.47 | 0.12 | 0 | 9 | 1.5 | 2.36 |
| 鱼香肉丝 | 肉丝 | 35 | 107 | 8.4 | 4.9 | 147 | 0.19 | 0.07 | 16.65 | 15 | 1.6 | 1.05 |
| 土豆 | 25 |
| 胡萝卜 | 20 |
| 青椒 | 10 |
| 木耳 | 10 |
| 肉末豆腐 | 精肉末 | 35 | 141 | 14 | 7.8 | 2 | 0.19 | 0.06 | 0 | 134 | 2 | 1.73 |
| 豆腐 | 80 |
| 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 | | | 967 | 58.6 | 29.5 | 581 | 1.06 | 0.55 | 56.05 | 331 | 16.3 | 8.36 |

（3）星期三（9月18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 |
| 烧汁基围虾 | 基围虾 | 100 | 128 | 18.3 | 3.4 | 0 | 0.02 | 0.07 | 0 | 84 | 2.2 | 1.24 |
| 青椒香干肉丝 | 肉丝 | 35 | 178 | 17.9 | 9.9 | 16 | 0.19 | 0.06 | 10.8 | 199 | 4.3 | 1.9 |
| 香干 | 65 |
| 青椒 | 15 |
| 黄瓜炒蛋 | 鸡蛋 | 30 | 75 | 5 | 4.7 | 80 | 0.04 | 0.1 | 6.3 | 35 | 0.9 | 0.5 |
| 黄瓜 | 70 |
| 青菜油豆腐 | 青菜 | 115 | 102 | 6.3 | 6.7 | 323 | 0.03 | 0.11 | 32.2 | 142 | 3.5 | 1.14 |
| 油豆腐 | 25 |
| 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 | | | 947 | 57.9 | 28.1 | 440 | 0.43 | 0.41 | 51.2 | 481 | 13.9 | 7.01 |

（4）星期四（9月19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 |
| 百叶卷肉 | 百叶卷肉 | 90 | 319 | 15.6 | 27 | 13 | 0.14 | 0.12 | 0 | 99 | 2.9 | 2 |
| 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 |
| 肉末萝卜 | 萝卜 | 50 | 132 | 4.2 | 11.3 | 6 | 0.07 | 0.05 | 10.5 | 21 | 0.6 | 0.71 |
| 肉末 | 25 |
| 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 |
| 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 | | | 1099 | 41.9 | 47.5 | 488 | 0.45 | 0.4 | 59.6 | 305 | 12.7 | 5.96 |

（5）星期五（9月20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 | 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 |
| 鹌鹑蛋烧肉 | 猪肉 | 60 | 281 | 11 | 24.4 | 78 | 0.15 | 0.2 | 0 | 15 | 1.8 | 1.58 |
| 鹌鹑蛋 | 20 |
| 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 |
| 蒜香茄子 | 茄子 | 120 | 49 | 1.7 | 2.2 | 10 | 0.02 | 0.05 | 6 | 30 | 0.6 | 0.32 |
| 罗宋汤 | 番茄 | 5 | 32 | 1.5 | 2.2 | 5 | 0 | 0.01 | 2.3 | 2 | 0.2 | 0.31 |
| 土豆 | 5 |
| 牛肉 | 5 |
| 合计 | | | 1074 | 39.1 | 49.1 | 400 | 0.5 | 0.56 | 21.1 | 132 | 8.7 | 6.87 |

（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 | 995 | 37.7 | 39.3 | 178 | 0.43 | 0.44 | 57.7 | 164 | 7.2 | 5.25 |
| 星期二 | 967 | 58.6 | 29.5 | 581 | 1.06 | 0.55 | 56.05 | 331 | 16.3 | 8.36 |
| 星期三 | 947 | 57.9 | 28.1 | 440 | 0.43 | 0.41 | 51.2 | 481 | 13.9 | 7.01 |
| 星期四 | 1099 | 41.9 | 47.5 | 488 | 0.45 | 0.4 | 59.6 | 305 | 12.7 | 5.96 |
| 星期五 | 1074 | 39.1 | 49.1 | 400 | 0.5 | 0.56 | 21.1 | 132 | 8.7 | 6.87 |
| 平均摄入量 | 1016.4 | 47.04 | 38.7 | 417.4 | 0.574 | 0.472 | 49.13 | 282.6 | 11.76 | 6.69 |
| 参考标准 | 960 | 30 | 29.6 | 280 | 0.48 | 0.48 | 36 | 400 | 6.4 | 7.2 |
| RNI% | 105.88% | 156.80% | 130.74% | 149.07% | 119.58% | 98.33% | 136.47% | 70.65% | 183.75% | 92.92% |

（三）9.23-9.27一周菜单

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **大 荤** | **小 荤** | | **素 菜** | **汤** |
| **星期一** | 五香鸡腿 | 冬瓜肉糜 | 西红柿炒蛋 | 青椒绿豆芽 | 菌菇蛋汤 |
| **星期二** | 素鸡煨肉 | 杏鲍菇炒蛋 | 生瓜鸡片 | 大白菜 | 鸭血豆腐汤 |
| **星期三** | 红烧鸭块 | 洋葱猪肝 | 玉米鸡丁 | 炒青菜 | 紫菜蛋汤 |
| **星期四** | 面筋塞肉（自制） | 西芹白干肉丝 | 美极炖蛋 | 糖醋包菜 | 冬瓜虾米汤 |
| **星期五** | 茄汁鱼块 | 木耳胡萝卜炒蛋 | 黑椒土豆肉片 | 葱油海带丝 | 青菜蛋汤 |

（四）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23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 |
| 五香鸡腿 | 鸡腿 | 100 | 189 | 16.5 | 13 | 44 | 0.02 | 0.14 | 0 | 8 | 1.6 | 1.13 |
| 冬瓜肉糜 | 冬瓜 | 50 | 106 | 3.2 | 9.5 | 10 | 0.05 | 0.04 | 9 | 12 | 0.4 | 0.49 |
| 肉糜 | 20 |
| 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 |
| 青椒绿豆芽 | 绿豆芽 | 105 | 39 | 2.3 | 2.1 | 11 | 0.02 | 0.02 | 15 | 18 | 0.4 | 0.28 |
| 青椒 | 15 |
| 菌菇蛋汤 | 平菇 | 5 | 30 | 1.4 | 2.4 | 12 | 0.01 | 0.02 | 0.21 | 4 | 0.2 | 0.16 |
| 袖珍菇 | 5 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 合计 | | | 771 | 34.4 | 31.7 | 170 | 0.24 | 0.33 | 33.71 | 72 | 5.5 | 4.09 |

（2）星期二（9月24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 |
| 素鸡煨肉 | 猪肉 | 60 | 288 | 11.7 | 24.7 | 13 | 0.13 | 0.11 | 0 | 70 | 2.3 | 1.61 |
| 素鸡 | 20 |
| 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 |
| 生瓜鸡片 | 鸡片 | 20 | 56 | 4.5 | 3.1 | 4 | 0.02 | 0.03 | 4.8 | 10 | 0.3 | 0.18 |
| 生瓜 | 40 |
| 大白菜 | 大白菜 | 120 | 43 | 2.2 | 2.1 | 24 | 0.05 | 0.06 | 37.2 | 61 | 0.8 | 0.5 |
| 鸭血豆腐汤 | 鸭血 | 7 | 61 | 2.2 | 2.2 | 3 | 0 | 0 | 0 | 15 | 2.4 | 0.14 |
| 豆腐花 | 8 |
| 合计 | | | 861 | 31.7 | 36.7 | 160 | 0.34 | 0.36 | 43.3 | 189 | 8.8 | 4.57 |

（3）星期三（9月25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 |
| 红烧鸭块 | 鸭块 | 100 | 270 | 16 | 21.7 | 52 | 0.08 | 0.22 | 0 | 8 | 2.3 | 1.38 |
| 洋葱猪肝 | 猪肝 | 20 | 60 | 4.7 | 2.7 | 1006 | 0.06 | 0.44 | 20 | 10 | 4.8 | 1.29 |
| 洋葱 | 20 |
| 青椒 | 20 |
| 玉米鸡丁 | 玉米 | 40 | 97 | 6 | 3.5 | 72 | 0.07 | 0.07 | 7.7 | 5 | 0.6 | 0.52 |
| 鸡丁 | 20 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 炒青菜 | 青菜 | 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 | | | 868 | 40.1 | 33.6 | 1501 | 0.38 | 1 | 61.5 | 175 | 17.9 | 5.89 |

（4）星期四（9月26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 |
| 面筋塞肉 | 面筋塞肉 | 80 | 330 | 12 | 28.4 | 13 | 0.15 | 0.12 | 0 | 8 | 1.5 | 1.69 |
| 西芹白干肉丝 | 肉丝 | 20 | 97 | 9.4 | 4.7 | 2 | 0.1 | 0.05 | 0.8 | 101 | 1.8 | 1.05 |
| 白干 | 30 |
| 西芹 | 20 |
| 美极炖蛋 | 鸡蛋 | 50 | 94 | 7.2 | 6.4 | 117 | 0.06 | 0.14 | 0 | 30 | 1.1 | 0.6 |
| 糖醋包菜 | 包菜 | 120 | 54 | 2.2 | 2.2 | 14 | 0.04 | 0.04 | 48 | 60 | 0.8 | 0.35 |
| 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 | | | 948 | 39.5 | 44.5 | 150 | 0.46 | 0.4 | 50.6 | 235 | 7.6 | 5.54 |

（5）星期五（9月27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 |
| 茄汁鱼块 | 龙利鱼 | 100 | 136 | 17.1 | 7.2 | 11 | 0.04 | 0.11 | 0 | 41 | 0.8 | 0.92 |
| 木耳胡萝卜炒蛋 | 鸡蛋 | 20 | 69 | 3.6 | 3.9 | 322 | 0.04 | 0.07 | 5.3 | 28 | 1.4 | 0.4 |
| 胡萝卜 | 40 |
| 木耳 | 10 |
| 黑椒土豆肉片 | 土豆 | 55 | 142 | 4.1 | 9.5 | 7 | 0.08 | 0.05 | 14.85 | 6 | 0.7 | 0.65 |
| 肉片 | 20 |
| 葱油海带丝 | 海带 | 120 | 37 | 1.8 | 2.1 | 0 | 0.02 | 0.18 | 0 | 56 | 1.1 | 0.23 |
| 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 | | | 761 | 35.2 | 25.9 | 380 | 0.3 | 0.48 | 22.95 | 157 | 6.6 | 4.05 |

（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 | 771 | 34.4 | 31.7 | 170 | 0.24 | 0.33 | 33.71 | 72 | 5.5 | 4.09 |
| 星期二 | 861 | 31.7 | 36.7 | 160 | 0.34 | 0.36 | 43.3 | 189 | 8.8 | 4.57 |
| 星期三 | 868 | 40.1 | 33.6 | 1501 | 0.38 | 1 | 61.5 | 175 | 17.9 | 5.89 |
| 星期四 | 948 | 39.5 | 44.5 | 150 | 0.46 | 0.4 | 50.6 | 235 | 7.6 | 5.54 |
| 星期五 | 761 | 35.2 | 25.9 | 380 | 0.3 | 0.48 | 22.95 | 157 | 6.6 | 4.05 |
| 平均摄入量 | 841.8 | 36.18 | 34.48 | 472.2 | 0.344 | 0.514 | 42.412 | 165.6 | 9.28 | 4.828 |
| 参考标准 | 760 | 26 | 23.2 | 280 | 0.36 | 0.4 | 32 | 320 | 4.8 | 5.4 |
| RNI% | 110.76% | 139.15% | 148.62% | 168.64% | 95.56% | 128.50% | 132.54% | 51.75% | 193.33% | 89.41% |

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23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 |
| 五香鸡腿 | 鸡腿 | 100 | 189 | 16.5 | 13 | 44 | 0.02 | 0.14 | 0 | 8 | 1.6 | 1.13 |
| 冬瓜肉糜 | 冬瓜 | 70 | 171 | 5.3 | 15.5 | 15 | 0.09 | 0.07 | 12.6 | 16 | 0.7 | 0.82 |
| 肉糜 | 35 |
| 西红柿炒蛋 | 鸡蛋 | 35 | 85 | 5.7 | 5.2 | 146 | 0.06 | 0.11 | 13.3 | 28 | 1 | 0.52 |
| 西红柿 | 70 |
| 青椒绿豆芽 | 绿豆芽 | 120 | 42 | 2.6 | 2.1 | 13 | 0.03 | 0.03 | 19.2 | 21 | 0.6 | 0.32 |
| 青椒 | 20 |
| 菌菇蛋汤 | 平菇 | 5 | 30 | 1.4 | 2.4 | 12 | 0.01 | 0.02 | 0.21 | 4 | 0.2 | 0.16 |
| 袖珍菇 | 5 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 合计 | | | 951 | 40.7 | 39.2 | 230 | 0.35 | 0.43 | 45.31 | 93 | 7 | 5.07 |

（2）星期二（9月24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 |
| 素鸡煨肉 | 猪肉 | 60 | 288 | 11.7 | 24.7 | 13 | 0.13 | 0.11 | 0 | 70 | 2.3 | 1.61 |
| 素鸡 | 20 |
| 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 |
| 生瓜鸡片 | 鸡片 | 25 | 64 | 5.5 | 3.3 | 6 | 0.03 | 0.04 | 6 | 12 | 0.3 | 0.22 |
| 生瓜 | 50 |
| 大白菜 | 大白菜 | 140 | 46 | 2.5 | 2.1 | 28 | 0.06 | 0.07 | 43.4 | 71 | 1 | 0.57 |
| 鸭血豆腐汤 | 鸭血 | 7 | 61 | 2.2 | 2.2 | 3 | 0 | 0 | 0 | 15 | 2.4 | 0.14 |
| 豆腐花 | 8 |
| 合计 | | | 980 | 36.3 | 38 | 223 | 0.42 | 0.44 | 51.35 | 214 | 9.9 | 5.27 |

（3）星期三（9月25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 |
| 红烧鸭块 | 鸭块 | 100 | 270 | 16 | 21.7 | 52 | 0.08 | 0.22 | 0 | 8 | 2.3 | 1.38 |
| 洋葱猪肝 | 猪肝 | 25 | 69 | 5.7 | 3.1 | 1258 | 0.07 | 0.54 | 25 | 13 | 6 | 1.6 |
| 洋葱 | 25 |
| 青椒 | 25 |
| 玉米鸡丁 | 玉米 | 55 | 129 | 8.5 | 4.2 | 108 | 0.12 | 0.1 | 10.75 | 7 | 0.9 | 0.71 |
| 鸡丁 | 30 |
| 胡萝卜 | 15 |
| 炒青菜 | 青菜 | 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 | | | 1000 | 45.7 | 34.9 | 1845 | 0.48 | 1.16 | 75.15 | 201 | 20.4 | 6.91 |

（4）星期四（9月26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 |
| 面筋塞肉 | 面筋塞肉 | 80 | 330 | 12 | 28.4 | 13 | 0.15 | 0.12 | 0 | 8 | 1.5 | 1.69 |
| 西芹白干肉丝 | 肉丝 | 30 | 134 | 13.9 | 6 | 3 | 0.15 | 0.08 | 1 | 151 | 2.8 | 1.55 |
| 白干 | 45 |
| 西芹 | 25 |
| 美极炖蛋 | 鸡蛋 | 50 | 94 | 7.2 | 6.4 | 117 | 0.06 | 0.14 | 0 | 30 | 1.1 | 0.6 |
| 糖醋包菜 | 包菜 | 140 | 59 | 2.5 | 2.3 | 17 | 0.04 | 0.04 | 56 | 70 | 0.9 | 0.4 |
| 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 | | | 1077 | 46.1 | 46.1 | 154 | 0.54 | 0.44 | 58.8 | 298 | 9.3 | 6.51 |

（5）星期五（9月27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 |
| 茄汁鱼块 | 龙利鱼 | 100 | 136 | 17.1 | 7.2 | 11 | 0.04 | 0.11 | 0 | 41 | 0.8 | 0.92 |
| 木耳胡萝卜炒蛋 | 鸡蛋 | 35 | 96 | 5.9 | 5.2 | 460 | 0.06 | 0.12 | 7.3 | 44 | 2.1 | 0.64 |
| 胡萝卜 | 55 |
| 木耳 | 15 |
| 黑椒土豆肉片 | 土豆 | 75 | 226 | 6.5 | 16.1 | 10 | 0.14 | 0.09 | 20.25 | 9 | 1.2 | 1.05 |
| 肉片 | 35 |
| 葱油海带丝 | 海带 | 140 | 39 | 2.1 | 2.1 | 0 | 0.03 | 0.21 | 0 | 65 | 1.3 | 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 | | | 961 | 42 | 34 | 521 | 0.42 | 0.61 | 30.35 | 188 | 8.6 | 5.14 |

（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 | 951 | 40.7 | 39.2 | 230 | 0.35 | 0.43 | 45.31 | 93 | 7 | 5.07 |
| 星期二 | 980 | 36.3 | 38 | 223 | 0.42 | 0.44 | 51.35 | 214 | 9.9 | 5.27 |
| 星期三 | 1000 | 45.7 | 34.9 | 1845 | 0.48 | 1.16 | 75.15 | 201 | 20.4 | 6.91 |
| 星期四 | 1077 | 46.1 | 46.1 | 154 | 0.54 | 0.44 | 58.8 | 298 | 9.3 | 6.51 |
| 星期五 | 961 | 42 | 34 | 521 | 0.42 | 0.61 | 30.35 | 188 | 8.6 | 5.14 |
| 平均摄入量 | 993.8 | 42.16 | 38.44 | 594.6 | 0.442 | 0.616 | 52.192 | 198.8 | 11.04 | 5.78 |
| 参考标准 | 960 | 30 | 29.6 | 280 | 0.48 | 0.48 | 36 | 400 | 6.4 | 7.2 |
| RNI% | 103.52% | 140.53% | 129.86% | 212.36% | 92.08% | 128.33% | 144.98% | 49.70% | 172.50% | 80.28% |

**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

二0一九年九月十一日