**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）9.29-9.30一周菜单

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **大 荤** | **小 荤** | **素 菜** | **汤** |
| **星期日** | 土豆烧肉 | 美极炖蛋 | 西芹香干肉丝 | 葱油胡萝卜丝 | 雪菜蛋花汤 |
| **星期一** | 扬州炒饭 | 椒盐鸭翅根 | 西红柿炒蛋 | 清炒毛白菜 | 紫菜虾米汤 |

（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（9月29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 (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 |
| 美极炖蛋 | 鸡蛋 | 50 | 94 | 7.2 | 6.4 | 117 | 0.06 | 0.14 | 0 | 30 | 1.1 | 0.6 |
| 西芹香干肉丝 | 肉丝 | 20 | 100 | 9.2 | 5.9 | 4 | 0.1 | 0.04 | 0.8 | 99 | 2 | 1 |
| 香干 | 30 |
| 西芹 | 20 |
| 葱油胡萝卜丝 | 胡萝卜 | 100 | 60 | 1.4 | 2.2 | 688 | 0.04 | 0.03 | 13 | 33 | 1 | 0.27 |
| 雪菜蛋花汤 | 雪菜 | 10 | 31 | 1.3 | 2.4 | 17 | 0.01 | 0.02 | 3.1 | 27 | 0.4 | 0.17 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 合计 | 896 | 35.3 | 39.9 | 838 | 0.47 | 0.39 | 22.3 | 210 | 8.2 | 5.07 |

（2）星期一（9月30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)** |
| 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 |
| 椒盐鸭翅根 | 鸭翅 | 90 | 152 | 15.2 | 7.5 | 13 | 0.02 | 0.14 | 0 | 19 | 1.9 | 0.71 |
| 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 |
| 番茄 | 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 |
| 紫菜虾米汤 | 紫菜 | 10 | 50 | 4 | 2.1 | 26 | 0.03 | 0.1 | 0.2 | 47 | 5.6 | 0.39 |
| 虾米 | 5 |
| 合计 | 807 | 40.6 | 28.4 | 643 | 0.32 | 0.56 | 46.6 | 234 | 14.4 | 5.36 |

（3）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 | 896 | 35.3 | 39.9 | 838 | 0.47 | 0.39 | 22.3 | 210 | 8.2 | 5.07 |
| 星期二 | 807 | 40.6 | 28.4 | 643 | 0.32 | 0.56 | 46.6 | 234 | 14.4 | 5.36 |
| 平均摄入量 | 851.5 | 37.95 | 34.15 | 740.5 | 0.395 | 0.475 | 34.45 | 222 | 11.3 | 5.215 |
| 参考标准 | 760 | 26 | 23.2 | 280 | 0.36 | 0.4 | 32 | 320 | 4.8 | 5.4 |
| RNI% | 112.04% | 145.96% | 147.20% | 264.46% | 109.72% | 118.75% | 107.66% | 69.38% | 235.42% | 96.57% |

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（9月29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 (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 |
| 美极炖蛋 | 鸡蛋 | 50 | 94 | 7.2 | 6.4 | 117 | 0.06 | 0.14 | 0 | 30 | 1.1 | 0.6 |
| 西芹香干肉丝 | 肉丝 | 30 | 138 | 13.7 | 7.9 | 6 | 0.16 | 0.06 | 1 | 147 | 3.2 | 1.48 |
| 香干 | 45 |
| 西芹 | 25 |
| 葱油胡萝卜丝 | 胡萝卜 | 120 | 68 | 1.6 | 2.2 | 826 | 0.05 | 0.04 | 15.6 | 39 | 1.2 | 0.32 |
| 雪菜蛋花汤 | 雪菜 | 10 | 31 | 1.3 | 2.4 | 17 | 0.01 | 0.02 | 3.1 | 27 | 0.4 | 0.17 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 合计 | 1029 | 41.8 | 42.1 | 978 | 0.57 | 0.43 | 25.1 | 267 | 10.2 | 6.02 |

（2）星期一（9月30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)** |
| 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 |
| 椒盐鸭翅根 | 鸭翅 | 90 | 152 | 15.2 | 7.5 | 13 | 0.02 | 0.14 | 0 | 19 | 1.9 | 0.71 |
| 西红柿炒蛋 | 鸡蛋 | 35 | 85 | 5.7 | 5.2 | 146 | 0.06 | 0.11 | 13.3 | 28 | 1 | 0.52 |
| 番茄 | 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 |
| 紫菜虾米汤 | 紫菜 | 10 | 50 | 4 | 2.1 | 26 | 0.03 | 0.1 | 0.2 | 47 | 5.6 | 0.39 |
| 虾米 | 5 |
| 合计 | 967 | 47.5 | 32.8 | 812 | 0.43 | 0.69 | 57.1 | 274 | 16.4 | 6.59 |

（3）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 | 1029 | 41.8 | 42.1 | 978 | 0.57 | 0.43 | 25.1 | 267 | 10.2 | 6.02 |
| 星期二 | 967 | 47.5 | 32.8 | 812 | 0.43 | 0.69 | 57.1 | 274 | 16.4 | 6.59 |
| 平均摄入量 | 998 | 44.65 | 37.45 | 895 | 0.5 | 0.56 | 41.1 | 270.5 | 13.3 | 6.305 |
| 参考标准 | 960 | 30 | 29.6 | 280 | 0.48 | 0.48 | 36 | 400 | 6.4 | 7.2 |
| RNI% | 103.96% | 148.83% | 126.52% | 319.64% | 104.17% | 116.67% | 114.17% | 67.63% | 207.81% | 87.57% |

（三）10.8-10.12一周菜单

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **大 荤** | **小 荤** | **素 菜** | **汤** |
| **星期二** | 奥尔良鸡翅根 | 咖喱土豆肉片 | 肉末粉丝 | 清炒黄瓜 | 冬瓜海带汤 |
| **星期三** | 红烧狮子头（自制） | 肉糜豆腐 | 玉米粒鸡丁 | 炒青菜 | 西红柿蛋汤 |
| **星期四** | 黑椒鸭脯肉 | 西红柿炒蛋 | 冬瓜肉片 | 白菜油面筋 | 酸辣血汤 |
| **星期五** | 咕咾肉 | 生瓜炒蛋 | 鱼香茄子 | 清炒包菜丝 | 雪菜豆腐汤 |
| **星期六** | 盐水基围虾 | 胡萝卜肉丝 | 青椒木耳炒蛋 | 毛白菜油豆腐 | 青菜蛋汤 |

（四）10.8-10.12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）星期二（10月8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 |
| 奥尔良鸡翅根 | 鸡腿 | 90 | 165 | 14.5 | 11.7 | 40 | 0.02 | 0.13 | 0 | 5 | 1.4 | 1.02 |
| 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 |
| 肉末粉丝 | 肉末 | 20 | 178 | 4.7 | 2.7 | 1 | 0.1 | 0.03 | 0 | 14 | 2.9 | 0.59 |
| 粉丝 | 40 |
| 清炒黄瓜 | 黄瓜 | 100 | 28 | 1.2 | 1.2 | 15 | 0.02 | 0.03 | 9 | 25 | 0.5 | 0.2 |
| 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 | 879 | 32.3 | 27.9 | 63 | 0.33 | 0.3 | 23.8 | 69 | 7.9 | 4.19 |

（2）星期三（10月9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 |
| 红烧狮子头 | 狮子头 | 85 | 344 | 11.7 | 31.4 | 15 | 0.19 | 0.14 | 0 | 7 | 1.5 | 1.76 |
| 肉糜豆腐 | 豆腐 | 50 | 141 | 7 | 11.3 | 4 | 0.06 | 0.04 | 0 | 84 | 1.2 | 1.01 |
| 肉糜 | 20 |
| 玉米粒鸡丁 | 玉米 | 35 | 89 | 5.8 | 3.4 | 37 | 0.07 | 0.07 | 6.25 | 4 | 0.6 | 0.47 |
| 鸡丁 | 20 |
| 胡萝卜 | 5 |
| 炒青菜8 | 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 | 992 | 35.3 | 51.7 | 413 | 0.46 | 0.42 | 41.8 | 222 | 8 | 5.7 |

（3）星期四（10月10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 |
| 黑椒鸭脯肉 | 鸭胸脯肉 | 90 | 101 | 13.6 | 3.4 | 0 | 0.01 | 0.06 | 0 | 5 | 3.7 | 1.1 |
| 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 | 105 | 3.2 | 9.5 | 9 | 0.04 | 0.03 | 7.2 | 10 | 0.4 | 0.48 |
| 冬瓜 | 40 |
| 白菜油面筋 | 白菜 | 105 | 114 | 6 | 5.9 | 21 | 0.04 | 0.06 | 32.6 | 57 | 1.1 | 0.78 |
| 油面筋 | 15 |
| 酸辣鸭血汤 | 鸭血 | 15 | 38 | 2.4 | 2.1 | 0 | 0.01 | 0.01 | 0 | 2 | 4.6 | 0.19 |
| 合计 | 765 | 36.2 | 25.6 | 123 | 0.24 | 0.27 | 49.3 | 104 | 12.7 | 4.58 |

（4）星期五（10月11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 |
| 咕咾肉 | 精肉 | 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 |
| 鱼香茄子 | 茄子 | 50 | 112 | 3.6 | 9.5 | 8 | 0.05 | 0.05 | 2.5 | 14 | 0.5 | 0.57 |
| 肉丝 | 20 |
| 清炒包菜丝 | 包菜 | 120 | 50 | 2.2 | 2.2 | 14 | 0.04 | 0.04 | 48 | 60 | 0.7 | 0.34 |
| 雪菜豆腐汤 | 雪菜 | 7 | 27 | 0.9 | 2.2 | 4 | 0 | 0.01 | 2.17 | 18 | 0.3 | 0.13 |
| 豆腐 | 8 |
| 合计 | 765 | 38.2 | 27.5 | 80 | 0.7 | 0.33 | 58.7 | 136 | 5.9 | 5.38 |

（5）星期六（10月12日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周六 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 |
| 盐水基围虾 | 基围虾 | 100 | 122 | 18.6 | 3.4 | 0 | 0.02 | 0.07 | 0 | 84 | 2 | 1.22 |
| 胡萝卜肉丝 | 胡萝卜 | 50 | 120 | 3.5 | 9.5 | 348 | 0.06 | 0.04 | 6.5 | 18 | 0.8 | 0.57 |
| 肉丝 | 20 |
| 青椒木耳炒蛋 | 鸡蛋 | 20 | 60 | 3.7 | 3.9 | 54 | 0.02 | 0.07 | 7.5 | 23 | 2.1 | 0.44 |
| 青椒 | 10 |
| 木耳 | 30 |
| 毛白菜油豆腐 | 毛白菜 | 100 | 87 | 5.3 | 5.8 | 281 | 0.03 | 0.1 | 28 | 120 | 2.9 | 0.96 |
| 油豆腐 | 20 |
| 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 | 766 | 39.7 | 25.8 | 723 | 0.25 | 0.35 | 44.8 | 271 | 10.4 | 5.04 |

（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)** |
| 星期二 | 879 | 32.3 | 27.9 | 63 | 0.33 | 0.3 | 23.76 | 69 | 7.9 | 4.19 |
| 星期三 | 992 | 35.3 | 51.7 | 413 | 0.46 | 0.42 | 41.75 | 222 | 8 | 5.7 |
| 星期四 | 765 | 36.2 | 25.6 | 123 | 0.24 | 0.27 | 49.25 | 104 | 12.7 | 4.58 |
| 星期五 | 765 | 38.2 | 27.5 | 80 | 0.7 | 0.33 | 58.67 | 136 | 5.9 | 5.38 |
| 星期六 | 766 | 39.7 | 25.8 | 723 | 0.25 | 0.35 | 44.8 | 271 | 10.4 | 5.04 |
| 平均摄入量 | 833.4 | 36.34 | 31.7 | 280.4 | 0.396 | 0.334 | 43.646 | 160.4 | 8.98 | 4.978 |
| 参考标准 | 760 | 26 | 23.2 | 280 | 0.36 | 0.4 | 32 | 320 | 4.8 | 5.4 |
| RNI% | 109.66% | 139.77% | 136.64% | 100.14% | 110.00% | 83.50% | 136.39% | 50.13% | 187.08% | 92.19% |

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）星期二（10月8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 |
| 奥尔良鸡翅根 | 鸡腿 | 90 | 165 | 14.5 | 11.7 | 40 | 0.02 | 0.13 | 0 | 5 | 1.4 | 1.02 |
| 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 |
| 肉末粉丝 | 肉末 | 25 | 220 | 5.8 | 3.1 | 1 | 0.13 | 0.04 | 0 | 19 | 3.6 | 0.73 |
| 粉丝 | 50 |
| 清炒黄瓜 | 黄瓜 | 120 | 31 | 1.4 | 1.2 | 18 | 0.02 | 0.04 | 10.8 | 30 | 0.6 | 0.24 |
| 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 | 1066 | 37.2 | 32.2 | 69 | 0.44 | 0.36 | 31 | 85 | 9.7 | 5.08 |

（2）星期三（10月9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 |
| 红烧狮子头 | 狮子头 | 85 | 344 | 11.7 | 31.4 | 15 | 0.19 | 0.14 | 0 | 7 | 1.5 | 1.76 |
| 肉糜豆腐 | 豆腐 | 70 | 196 | 10.1 | 15.7 | 5 | 0.1 | 0.07 | 0 | 118 | 1.8 | 1.44 |
| 肉糜 | 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 |
| 炒青菜8 | 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 | 1152 | 41.6 | 56.6 | 506 | 0.55 | 0.48 | 48.8 | 278 | 9.6 | 6.73 |

（3）星期四（10月10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 |
| 黑椒鸭脯肉 | 鸭胸脯肉 | 90 | 101 | 13.6 | 3.4 | 0 | 0.01 | 0.06 | 0 | 5 | 3.7 | 1.1 |
| 西红柿炒蛋 | 鸡蛋 | 35 | 87 | 5.8 | 5.3 | 156 | 0.06 | 0.11 | 15.2 | 29 | 1 | 0.53 |
| 西红柿 | 80 |
| 冬瓜肉片 | 肉片 | 30 | 146 | 4.6 | 13.2 | 13 | 0.08 | 0.06 | 10.8 | 14 | 0.6 | 0.7 |
| 冬瓜 | 60 |
| 白菜油面筋 | 白菜 | 120 | 166 | 8.9 | 8.4 | 24 | 0.06 | 0.07 | 37.2 | 68 | 1.4 | 1.07 |
| 油面筋 | 25 |
| 酸辣鸭血汤 | 鸭血 | 15 | 38 | 2.4 | 2.1 | 0 | 0.01 | 0.01 | 0 | 2 | 4.6 | 0.19 |
| 合计 | 972 | 44.5 | 33.4 | 193 | 0.36 | 0.37 | 63.2 | 134 | 14.2 | 5.71 |

（4）星期五（10月11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 |
| 咕咾肉 | 精肉 | 100 | 169 | 20.7 | 8.9 | 5 | 0.47 | 0.12 | 0 | 9 | 1.5 | 2.33 |
| 生瓜炒蛋 | 生瓜 | 80 | 90 | 5.6 | 5.8 | 84 | 0.06 | 0.1 | 9.6 | 37 | 1.1 | 0.52 |
| 鸡蛋 | 35 |
| 鱼香茄子 | 茄子 | 80 | 186 | 5.9 | 16.1 | 12 | 0.1 | 0.09 | 4 | 22 | 1 | 0.95 |
| 肉丝 | 35 |
| 清炒包菜丝 | 包菜 | 140 | 55 | 2.5 | 2.3 | 17 | 0.04 | 0.04 | 56 | 70 | 0.8 | 0.39 |
| 雪菜豆腐汤 | 雪菜 | 7 | 27 | 0.9 | 2.2 | 4 | 0 | 0.01 | 2.17 | 18 | 0.3 | 0.13 |
| 豆腐 | 8 |
| 合计 | 961 | 44.8 | 36.3 | 122 | 0.81 | 0.42 | 71.8 | 172 | 7.6 | 6.44 |

（5）星期六（10月12日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周六 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 |
| 盐水基围虾 | 基围虾 | 100 | 122 | 18.6 | 3.4 | 0 | 0.02 | 0.07 | 0 | 84 | 2 | 1.22 |
| 胡萝卜肉丝 | 胡萝卜 | 80 | 190 | 5.8 | 15.1 | 556 | 0.11 | 0.08 | 10.4 | 29 | 1.4 | 0.94 |
| 肉丝 | 35 |
| 青椒木耳炒蛋 | 鸡蛋 | 25 | 72 | 4.4 | 4.3 | 68 | 0.03 | 0.09 | 11.2 | 31 | 2.8 | 0.56 |
| 青椒 | 15 |
| 木耳 | 40 |
| 毛白菜油豆腐 | 毛白菜 | 110 | 114 | 7.1 | 7.6 | 310 | 0.04 | 0.11 | 30.8 | 144 | 3.7 | 1.21 |
| 油豆腐 | 30 |
| 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 | 962 | 46.3 | 33.8 | 974 | 0.35 | 0.43 | 55.2 | 317 | 13.1 | 6.2 |

（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)** |
| 星期二 | 1066 | 37.2 | 32.2 | 69 | 0.44 | 0.36 | 30.96 | 85 | 9.7 | 5.08 |
| 星期三 | 1152 | 41.6 | 56.6 | 506 | 0.55 | 0.48 | 48.8 | 278 | 9.6 | 6.73 |
| 星期四 | 972 | 44.5 | 33.4 | 193 | 0.36 | 0.37 | 63.2 | 134 | 14.2 | 5.71 |
| 星期五 | 961 | 44.8 | 36.3 | 122 | 0.81 | 0.42 | 71.77 | 172 | 7.6 | 6.44 |
| 星期六 | 962 | 46.3 | 33.8 | 974 | 0.35 | 0.43 | 55.2 | 317 | 13.1 | 6.2 |
| 平均摄入量 | 1022.6 | 42.88 | 38.46 | 372.8 | 0.502 | 0.412 | 53.986 | 197.2 | 10.84 | 6.032 |
| 参考标准 | 960 | 30 | 29.6 | 280 | 0.48 | 0.48 | 36 | 400 | 6.4 | 7.2 |
| RNI% | 106.52% | 142.93% | 129.93% | 133.14% | 104.58% | 85.83% | 149.96% | 49.30% | 169.38% | 83.78% |

（三）10.14-10.18一周菜单

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **大 荤** | **小 荤** | **素 菜** | **汤** |
| **星期二** | 红烧大排 | 黄瓜炒鸡蛋 | 肉糜素鸡 | 清炒大白菜 | 榨菜木耳蛋花汤 |
| **星期三** | 五香鸭肫 | 鱼香肉丝 | 虾米冬瓜 | 青菜油面筋 | 鸭血粉丝汤 |
| **星期四** | 面筋塞肉（自制） | 金玉满堂 | 西红柿炒蛋 | 韭菜绿豆芽 | 紫菜蛋汤 |
| **星期五** | 香酥鱼块 | 宫爆鸡丁 | 芹菜香干肉丝 | 清炒黄南瓜 | 青菜豆腐汤 |
| **星期六** | 油豆腐烧肉 | 肉末炖蛋 | 海带鸡丝 | 清炒毛白菜 | 冬瓜虾米汤 |

（四）10.14-10.18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（10月14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 |
| 红烧大排 | 猪大排 | 90 | 268 | 17 | 18.4 | 11 | 0.72 | 0.14 | 0 | 9 | 0.9 | 1.57 |
| 黄瓜炒鸡蛋 | 鸡蛋 | 20 | 58 | 3.5 | 3.9 | 55 | 0.03 | 0.06 | 4.5 | 24 | 0.6 | 0.35 |
| 黄瓜 | 50 |
| 肉糜素鸡 | 肉糜 | 20 | 187 | 9.7 | 14.4 | 8 | 0.05 | 0.04 | 0 | 131 | 2.6 | 1.17 |
| 素鸡 | 40 |
| 清炒大白菜 | 大白菜 | 120 | 43 | 2.2 | 2.1 | 24 | 0.05 | 0.06 | 37.2 | 61 | 0.8 | 0.5 |
| 榨菜木耳蛋汤 | 榨菜 | 5 | 30 | 1.3 | 2.4 | 16 | 0.01 | 0.01 | 0.15 | 14 | 0.6 | 0.16 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 木耳 | 5 |
| 合计 | 933 | 41.1 | 42 | 114 | 0.97 | 0.36 | 41.85 | 252 | 7.8 | 5.45 |

（2）星期二（10月15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 |
| 五香鸭肫 | 鸭肫 | 90 | 104 | 16.5 | 3.2 | 5 | 0.04 | 0.14 | 0 | 12 | 3.9 | 2.53 |
| 鱼香肉丝 | 肉丝 | 20 | 111 | 3.6 | 8.4 | 111 | 0.06 | 0.04 | 9.65 | 11 | 0.8 | 0.56 |
| 土豆 | 15 |
| 胡萝卜 | 15 |
| 青椒 | 5 |
| 木耳 | 5 |
| 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 |
| 青菜油面筋 | 青菜 | 105 | 104 | 6 | 5.1 | 294 | 0.02 | 0.1 | 29.4 | 99 | 2.4 | 0.9 |
| 油面筋 | 15 |
| 鸭血粉丝汤 | 鸭血 | 7 | 56 | 1.5 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 2.6 | 0.1 |
| 粉丝 | 8 |
| 合计 | 761 | 38.2 | 21.7 | 424 | 0.25 | 0.34 | 48.05 | 209 | 12.4 | 6.17 |

（3）星期三（10月16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 |
| 面筋塞肉 | 猪肉 | 70 | 330 | 12 | 28.4 | 13 | 0.15 | 0.12 | 0 | 8 | 1.5 | 1.69 |
| 油面筋 | 10 |
| 金玉满堂 | 鸡丁 | 25 | 103 | 6.9 | 3.7 | 73 | 0.08 | 0.07 | 7.7 | 5 | 0.6 | 0.55 |
| 玉米 | 40 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 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 |
| 韭菜绿豆芽 | 韭菜 | 10 | 27 | 2.1 | 1.1 | 26 | 0.02 | 0.03 | 6 | 18 | 0.5 | 0.24 |
| 绿豆芽 | 90 |
| 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 | 920 | 35.8 | 40.4 | 240 | 0.43 | 0.44 | 23.4 | 91 | 11.1 | 4.86 |

（4）星期四（10月17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 |
| 香酥鱼块 | 龙利鱼 | 100 | 161 | 17 | 10.2 | 11 | 0.04 | 0.11 | 0 | 39 | 0.8 | 0.96 |
| 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 |
| 芹菜香干肉丝 | 肉丝 | 20 | 154 | 9.4 | 11.5 | 8 | 0.06 | 0.05 | 1.2 | 127 | 2.7 | 1.12 |
| 香干 | 40 |
| 芹菜 | 10 |
| 清炒黄南瓜 | 南瓜 | 100 | 44 | 1.1 | 2.1 | 148 | 0.03 | 0.04 | 8 | 17 | 0.4 | 0.18 |
| 青菜豆腐汤 | 青菜 | 7 | 29 | 1.1 | 2.3 | 20 | 0 | 0.01 | 1.96 | 20 | 0.3 | 0.17 |
| 豆腐 | 8 |
| 合计 | 812 | 41.1 | 30 | 263 | 0.27 | 0.3 | 21.46 | 225 | 7 | 4.42 |

（5）星期五（10月18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 |
| 油豆腐烧肉 | 猪肉 | 60 | 295 | 11.4 | 25.7 | 12 | 0.14 | 0.11 | 0 | 34 | 2.2 | 1.67 |
| 油豆腐 | 20 |
| 肉末炖蛋 | 鸡蛋 | 50 | 104 | 7.8 | 7.3 | 118 | 0.07 | 0.15 | 0 | 29 | 1.1 | 0.67 |
| 肉末 | 5 |
| 海带鸡丝 | 鸡丝 | 20 | 54 | 4.7 | 3 | 24 | 0.02 | 0.07 | 0 | 98 | 1.4 | 0.4 |
| 海带 | 40 |
| 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 | 867 | 34.8 | 41.2 | 494 | 0.36 | 0.49 | 35.4 | 306 | 9.4 | 5.24 |

（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 | 933 | 41.1 | 42 | 114 | 0.97 | 0.36 | 41.85 | 252 | 7.8 | 5.45 |
| 星期二 | 761 | 38.2 | 21.7 | 424 | 0.25 | 0.34 | 48.05 | 209 | 12.4 | 6.17 |
| 星期三 | 920 | 35.8 | 40.4 | 240 | 0.43 | 0.44 | 23.4 | 91 | 11.1 | 4.86 |
| 星期四 | 812 | 41.1 | 30 | 263 | 0.27 | 0.3 | 21.46 | 225 | 7 | 4.42 |
| 星期五 | 867 | 34.8 | 41.2 | 494 | 0.36 | 0.49 | 35.4 | 306 | 9.4 | 5.24 |
| 平均摄入量 | 858.6 | 38.2 | 35.06 | 307 | 0.456 | 0.386 | 34.032 | 216.6 | 9.54 | 5.228 |
| 参考标准 | 760 | 26 | 23.2 | 280 | 0.36 | 0.4 | 32 | 320 | 4.8 | 5.4 |
| RNI% | 112.97% | 146.92% | 151.12% | 109.64% | 126.67% | 96.50% | 106.35% | 67.69% | 198.75% | 96.81% |

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（10月14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 |
| 红烧大排 | 猪大排 | 90 | 268 | 17 | 18.4 | 11 | 0.72 | 0.14 | 0 | 9 | 0.9 | 1.57 |
| 黄瓜炒鸡蛋 | 鸡蛋 | 30 | 75 | 5 | 4.7 | 80 | 0.04 | 0.1 | 6.3 | 35 | 0.9 | 0.5 |
| 黄瓜 | 70 |
| 肉糜素鸡 | 肉糜 | 25 | 226 | 12 | 17.4 | 9 | 0.07 | 0.05 | 0 | 164 | 3.2 | 1.45 |
| 素鸡 | 50 |
| 清炒大白菜 | 大白菜 | 140 | 46 | 2.5 | 2.1 | 28 | 0.06 | 0.07 | 43.4 | 71 | 1 | 0.57 |
| 榨菜木耳蛋汤 | 榨菜 | 5 | 30 | 1.3 | 2.4 | 16 | 0.01 | 0.01 | 0.15 | 14 | 0.6 | 0.16 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 木耳 | 5 |
| 合计 | 1079 | 47 | 46 | 144 | 1.04 | 0.43 | 49.85 | 309 | 9.5 | 6.37 |

（2）星期二（10月15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 |
| 五香鸭肫 | 鸭肫 | 90 | 104 | 16.5 | 3.2 | 5 | 0.04 | 0.14 | 0 | 12 | 3.9 | 2.53 |
| 鱼香肉丝 | 肉丝 | 30 | 158 | 5.2 | 12.1 | 150 | 0.1 | 0.08 | 15.3 | 15 | 1.6 | 0.83 |
| 土豆 | 20 |
| 胡萝卜 | 20 |
| 青椒 | 10 |
| 木耳 | 10 |
| 虾米冬瓜 | 冬瓜 | 20 | 72 | 10.9 | 2.2 | 35 | 0.03 | 0.02 | 3.6 | 247 | 1.3 | 1.27 |
| 虾米 | 60 |
| 青菜油面筋 | 青菜 | 120 | 140 | 7.6 | 7.4 | 336 | 0.03 | 0.12 | 33.6 | 115 | 2.8 | 1.11 |
| 油面筋 | 20 |
| 鸭血粉丝汤 | 鸭血 | 7 | 56 | 1.5 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 2.6 | 0.1 |
| 粉丝 | 8 |
| 合计 | 964 | 50.9 | 27.9 | 526 | 0.34 | 0.42 | 52.5 | 408 | 15.1 | 7.96 |

（3）星期三（10月16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 |
| 面筋塞肉 | 猪肉 | 70 | 330 | 12 | 28.4 | 13 | 0.15 | 0.12 | 0 | 8 | 1.5 | 1.69 |
| 油面筋 | 10 |
| 金玉满堂 | 鸡丁 | 30 | 123 | 8.3 | 4.1 | 108 | 0.11 | 0.1 | 9.95 | 7 | 0.9 | 0.67 |
| 玉米 | 50 |
| 胡萝卜 | 15 |
| 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 |
| 韭菜绿豆芽 | 韭菜 | 15 | 30 | 2.6 | 1.2 | 37 | 0.02 | 0.03 | 7.8 | 22 | 0.5 | 0.29 |
| 绿豆芽 | 105 |
| 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 | 1048 | 40.9 | 41.9 | 327 | 0.51 | 0.52 | 31.25 | 108 | 12.3 | 5.58 |

（4）星期四（10月17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 |
| 香酥鱼块 | 龙利鱼 | 100 | 161 | 17 | 10.2 | 11 | 0.04 | 0.11 | 0 | 39 | 0.8 | 0.96 |
| 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 |
| 芹菜香干肉丝 | 肉丝 | 30 | 217 | 13.2 | 16.4 | 11 | 0.09 | 0.08 | 1.8 | 174 | 3.7 | 1.58 |
| 香干 | 55 |
| 芹菜 | 15 |
| 清炒黄南瓜 | 南瓜 | 120 | 49 | 1.2 | 2.1 | 178 | 0.04 | 0.05 | 9.6 | 20 | 0.5 | 0.21 |
| 青菜豆腐汤 | 青菜 | 7 | 29 | 1.1 | 2.3 | 20 | 0 | 0.01 | 1.96 | 20 | 0.3 | 0.17 |
| 豆腐 | 8 |
| 合计 | 990 | 48.9 | 35.6 | 332 | 0.37 | 0.37 | 27.46 | 283 | 8.9 | 5.44 |

（5）星期五（10月18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 |
| 油豆腐烧肉 | 猪肉 | 60 | 295 | 11.4 | 25.7 | 12 | 0.14 | 0.11 | 0 | 34 | 2.2 | 1.67 |
| 油豆腐 | 20 |
| 肉末炖蛋 | 鸡蛋 | 50 | 104 | 7.8 | 7.3 | 118 | 0.07 | 0.15 | 0 | 29 | 1.1 | 0.67 |
| 肉末 | 5 |
| 海带鸡丝 | 鸡丝 | 25 | 62 | 5.8 | 3.3 | 30 | 0.03 | 0.08 | 0 | 122 | 1.7 | 0.5 |
| 海带 | 50 |
| 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 | 966 | 38 | 41.7 | 556 | 0.41 | 0.53 | 41 | 351 | 10.7 | 5.86 |

（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 | 1079 | 47 | 46 | 144 | 1.04 | 0.43 | 49.85 | 309 | 9.5 | 6.37 |
| 星期二 | 964 | 50.9 | 27.9 | 526 | 0.34 | 0.42 | 52.5 | 408 | 15.1 | 7.96 |
| 星期三 | 1048 | 40.9 | 41.9 | 327 | 0.51 | 0.52 | 31.25 | 108 | 12.3 | 5.58 |
| 星期四 | 990 | 48.9 | 35.6 | 332 | 0.37 | 0.37 | 27.46 | 283 | 8.9 | 5.44 |
| 星期五 | 966 | 38 | 41.7 | 556 | 0.41 | 0.53 | 41 | 351 | 10.7 | 5.86 |
| 平均摄入量 | 1009.4 | 45.14 | 38.62 | 377 | 0.534 | 0.454 | 40.412 | 291.8 | 11.3 | 6.242 |
| 参考标准 | 960 | 30 | 29.6 | 280 | 0.48 | 0.48 | 36 | 400 | 6.4 | 7.2 |
| RNI% | 105.15% | 150.47% | 130.47% | 134.64% | 111.25% | 94.58% | 112.26% | 72.95% | 176.56% | 86.69% |

**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

 二0一九年九月二十五日