**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）10.21-10.25一周菜单

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **大 荤** | **小 荤** | | **素 菜** | **汤** |
| **星期一** | 红烧鸭腿 | 黄瓜炒蛋 | 红烧肉糜豆腐 | 大白菜 | 冬瓜海带汤 |
| **星期二** | 墨鱼排 | 宫爆鸡丁 | 青椒香干肉丝 | 香菇青菜 | 番茄蛋汤 |
| **星期三** | 百叶结烧肉 | 肉糜萝卜片 | 鱼香肉丝 | 毛白菜 | 紫菜蛋汤 |
| **星期四** | 清蒸蛋饺（自制） | 西红柿炒蛋 | 黄豆芽炒肉丝 | 干锅包菜 | 鸭血豆腐汤 |
| **星期五** | 红烧上腿肉 | 西芹炒肉丝 | 粉丝炒蛋 | 肉汁素鸡 | 榨菜蛋汤 |

（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（10月21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 |
| 红烧鸭腿 | 鸭腿 | 90 | 246 | 14.4 | 19.7 | 47 | 0.07 | 0.2 | 0 | 7 | 2.2 | 1.26 |
| 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 |
| 红烧肉糜豆腐 | 肉糜 | 20 | 138 | 6.3 | 10.9 | 4 | 0.06 | 0.04 | 0 | 69 | 1.2 | 0.9 |
| 豆腐 | 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 |
| 冬瓜海带汤 | 冬瓜 | 10 | 23 | 0.5 | 2 | 1 | 0 | 0.01 | 1.8 | 5 | 0 | 0.06 |
| 海带 | 5 |
| 合计 | | | 846 | 34.3 | 38.4 | 131 | 0.32 | 0.42 | 43.5 | 179 | 7.1 | 4.75 |

（2）星期二（10月22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 |
| 墨鱼排 | 墨鱼排 | 80 | 169 | 12.1 | 8.9 | 3 | 0.02 | 0.02 | 0 | 23 | 0.9 | 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 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 青椒香干肉丝 | 肉丝 | 25 | 198 | 11.7 | 15.1 | 14 | 0.08 | 0.05 | 7.2 | 154 | 3.4 | 1.38 |
| 香干 | 50 |
| 青椒 | 10 |
| 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 |
| 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 | | | 855 | 39.8 | 31.6 | 408 | 0.27 | 0.27 | 48.95 | 299 | 9.2 | 5.1 |

（3）星期三（10月23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 |
| 百叶结烧肉 | 猪肉 | 60 | 301 | 13.3 | 25.4 | 12 | 0.14 | 0.11 | 0 | 69 | 2.5 | 1.76 |
| 百叶 | 20 |
| 肉糜萝卜片 | 肉糜 | 20 | 64 | 4.9 | 3.7 | 3 | 0.1 | 0.03 | 10.5 | 20 | 0.5 | 0.65 |
| 白萝卜 | 50 |
| 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 |
| 毛白菜 | 小白菜 | 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 | | | 869 | 36.6 | 37.4 | 494 | 0.52 | 0.44 | 53.95 | 252 | 14 | 5.72 |

（4）星期四（10月24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 |
| 清蒸蛋饺 | 鸡蛋 | 20 | 287 | 11 | 26 | 58 | 0.15 | 0.15 | 0 | 16 | 1.4 | 1.5 |
| 猪肉 | 60 |
| 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 |
| 黄豆芽炒肉丝 | 黄豆芽 | 40 | 65 | 6.2 | 4.2 | 2 | 0.11 | 0.05 | 1.6 | 14 | 0.5 | 0.65 |
| 猪肉 | 20 |
| 干锅包菜 | 包菜 | 120 | 59 | 2.3 | 2.2 | 14 | 0.04 | 0.04 | 48 | 61 | 0.9 | 0.36 |
| 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 | | | 879 | 32.7 | 39.3 | 170 | 0.44 | 0.35 | 59.1 | 136 | 8.1 | 4.68 |

（5）星期五（10月25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 |
| 红烧上腿肉 | 上腿肉 | 100 | 211 | 16.5 | 15 | 44 | 0.02 | 0.14 | 0 | 8 | 1.6 | 1.17 |
| 西芹炒肉丝 | 西芹 | 50 | 58 | 4.7 | 3.7 | 3 | 0.1 | 0.03 | 2 | 20 | 0.4 | 0.55 |
| 猪肉 | 20 |
| 粉丝炒蛋 | 鸡蛋 | 20 | 181 | 3.5 | 2.9 | 47 | 0.03 | 0.06 | 0 | 25 | 3.2 | 0.37 |
| 粉丝 | 40 |
| 肉汁素鸡 | 素鸡 | 100 | 220 | 17 | 14.5 | 10 | 0.02 | 0.03 | 0 | 321 | 5.4 | 1.79 |
| 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 | | | 1039 | 50.4 | 38.3 | 124 | 0.29 | 0.33 | 2.2 | 407 | 13.4 | 5.72 |

（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 | 846 | 34.3 | 38.4 | 131 | 0.32 | 0.42 | 43.5 | 179 | 7.1 | 4.75 |
| 星期二 | 855 | 39.8 | 31.6 | 408 | 0.27 | 0.27 | 48.95 | 299 | 9.2 | 5.1 |
| 星期三 | 869 | 36.6 | 37.4 | 494 | 0.52 | 0.44 | 53.95 | 252 | 14 | 5.72 |
| 星期四 | 879 | 32.7 | 39.3 | 170 | 0.44 | 0.35 | 59.1 | 136 | 8.1 | 4.68 |
| 星期五 | 1039 | 50.4 | 38.3 | 124 | 0.29 | 0.33 | 2.2 | 407 | 13.4 | 5.72 |
| 平均摄入量 | 897.6 | 38.76 | 37 | 265.4 | 0.368 | 0.362 | 41.54 | 254.6 | 10.36 | 5.194 |
| 参考标准 | 760 | 26 | 23.2 | 280 | 0.36 | 0.4 | 32 | 320 | 4.8 | 5.4 |
| RNI% | 118.11% | 149.08% | 159.48% | 94.79% | 102.22% | 90.50% | 129.81% | 79.56% | 215.83% | 96.19% |

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（10月21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 |
| 红烧鸭腿 | 鸭腿 | 90 | 246 | 14.4 | 19.7 | 47 | 0.07 | 0.2 | 0 | 7 | 2.2 | 1.26 |
| 黄瓜炒蛋 | 鸡蛋 | 30 | 79 | 5 | 5.2 | 80 | 0.04 | 0.1 | 6.3 | 35 | 0.9 | 0.51 |
| 黄瓜 | 70 |
| 红烧肉糜豆腐 | 肉糜 | 25 | 175 | 7.8 | 14.1 | 4 | 0.08 | 0.05 | 0 | 86 | 1.4 | 1.14 |
| 豆腐 | 50 |
| 大白菜 | 大白菜 | 140 | 46 | 2.5 | 2.1 | 28 | 0.06 | 0.07 | 43.4 | 71 | 1 | 0.57 |
| 冬瓜海带汤 | 冬瓜 | 10 | 23 | 0.5 | 2 | 1 | 0 | 0.01 | 1.8 | 5 | 0 | 0.06 |
| 海带 | 5 |
| 合计 | | | 1003 | 39.4 | 44.1 | 160 | 0.39 | 0.49 | 51.5 | 220 | 8.4 | 5.66 |

（2）星期二（10月22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 |
| 墨鱼排 | 墨鱼排 | 80 | 169 | 12.1 | 8.9 | 3 | 0.02 | 0.02 | 0 | 23 | 0.9 | 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 |
| 胡萝卜 | 15 |
| 青椒香干肉丝 | 肉丝 | 30 | 234 | 14 | 17.8 | 18 | 0.09 | 0.07 | 10.8 | 184 | 4 | 1.64 |
| 香干 | 60 |
| 青椒 | 15 |
| 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 |
| 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 | | | 1004 | 46.3 | 35.2 | 490 | 0.34 | 0.35 | 60.6 | 351 | 11 | 5.99 |

（3）星期三（10月23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 |
| 百叶结烧肉 | 猪肉 | 60 | 301 | 13.3 | 25.4 | 12 | 0.14 | 0.11 | 0 | 69 | 2.5 | 1.76 |
| 百叶 | 20 |
| 肉糜萝卜片 | 肉糜 | 30 | 83 | 7.1 | 4.5 | 4 | 0.15 | 0.06 | 14.7 | 28 | 0.8 | 0.94 |
| 白萝卜 | 70 |
| 鱼香肉丝 | 肉丝 | 25 | 79 | 6.2 | 3 | 146 | 0.15 | 0.06 | 15.3 | 15 | 1.5 | 0.78 |
| 土豆 | 20 |
| 胡萝卜 | 20 |
| 青椒 | 10 |
| 木耳 | 10 |
| 毛白菜 | 小白菜 | 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 | | | 995 | 42.1 | 38.8 | 589 | 0.65 | 0.53 | 69.4 | 285 | 16 | 6.7 |

（4）星期四（10月24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 |
| 清蒸蛋饺 | 鸡蛋 | 20 | 287 | 11 | 26 | 58 | 0.15 | 0.15 | 0 | 16 | 1.4 | 1.5 |
| 猪肉 | 60 |
| 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 |
| 黄豆芽炒肉丝 | 黄豆芽 | 50 | 76 | 7.6 | 4.8 | 2 | 0.15 | 0.07 | 2 | 18 | 0.7 | 0.79 |
| 猪肉 | 25 |
| 干锅包菜 | 包菜 | 140 | 64 | 2.6 | 2.3 | 17 | 0.04 | 0.04 | 56 | 71 | 1 | 0.41 |
| 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 | | | 1000 | 37.6 | 41 | 214 | 0.53 | 0.42 | 71.3 | 161 | 9.3 | 5.42 |

（5）星期五（10月25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 |
| 红烧上腿肉 | 上腿肉 | 100 | 211 | 16.5 | 15 | 44 | 0.02 | 0.14 | 0 | 8 | 1.6 | 1.17 |
| 西芹炒肉丝 | 西芹 | 70 | 75 | 6.9 | 4.5 | 6 | 0.15 | 0.06 | 2.8 | 28 | 0.6 | 0.8 |
| 猪肉 | 30 |
| 粉丝炒蛋 | 鸡蛋 | 25 | 222 | 4.2 | 3.3 | 58 | 0.04 | 0.08 | 0 | 32 | 3.9 | 0.46 |
| 粉丝 | 50 |
| 肉汁素鸡 | 素鸡 | 100 | 220 | 17 | 14.5 | 10 | 0.02 | 0.03 | 0 | 321 | 5.4 | 1.79 |
| 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 | | | 1184 | 55.1 | 39.7 | 138 | 0.38 | 0.39 | 3 | 425 | 14.9 | 6.48 |

（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 | 1003 | 39.4 | 44.1 | 160 | 0.39 | 0.49 | 51.5 | 220 | 8.4 | 5.66 |
| 星期二 | 1004 | 46.3 | 35.2 | 490 | 0.34 | 0.35 | 60.6 | 351 | 11 | 5.99 |
| 星期三 | 995 | 42.1 | 38.8 | 589 | 0.65 | 0.53 | 69.4 | 285 | 16 | 6.7 |
| 星期四 | 1000 | 37.6 | 41 | 214 | 0.53 | 0.42 | 71.3 | 161 | 9.3 | 5.42 |
| 星期五 | 1184 | 55.1 | 39.7 | 138 | 0.38 | 0.39 | 3 | 425 | 14.9 | 6.48 |
| 平均摄入量 | 1037.2 | 44.1 | 39.76 | 318.2 | 0.458 | 0.436 | 51.16 | 288.4 | 11.92 | 6.05 |
| 参考标准 | 960 | 30 | 29.6 | 280 | 0.48 | 0.48 | 36 | 400 | 6.4 | 7.2 |
| RNI% | 108.04% | 147.00% | 134.32% | 113.64% | 95.42% | 90.83% | 142.11% | 72.10% | 186.25% | 84.03% |

（三）10.28-11.1一周菜单

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **大 荤** | **小 荤** | | **素 菜** | **汤** |
| **星期一** | 清蒸肉丸（自制） | 炖蛋 | 木须肉 | 大白菜 | 冬瓜虾米汤 |
| **星期二** | 盐水基围虾 | 咖喱土豆肉片 | 玉米粒鸡蛋 | 青菜油豆腐 | 雪菜豆腐汤 |
| **星期三** | 椒盐鸭翅根 | 南瓜肉丝 | 鱼香茄子 | 三色如意菜 | 青菜蛋汤 |
| **星期四** | 咕咾肉 | 花菜肉片 | 青椒木耳炒蛋 | 糖醋包菜 | 土豆蛋汤 |
| **星期五** | 百叶卷肉（自制） | 胡萝卜青椒肉丝 | 生瓜炒蛋 | 葱油海带丝 | 酸辣血汤 |

（四）10.28-11.1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28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 |
| 清蒸肉丸 | 猪肉 | 85 | 339 | 11.6 | 31.4 | 15 | 0.19 | 0.14 | 0 | 6 | 1.4 | 1.75 |
| 炖蛋 | 鸡蛋 | 50 | 84 | 7.1 | 5.4 | 117 | 0.06 | 0.14 | 0 | 29 | 1 | 0.57 |
| 木须肉 | 猪肉 | 15 | 74 | 5.7 | 4.6 | 40 | 0.1 | 0.08 | 2.8 | 20 | 1.2 | 0.65 |
| 黄瓜 | 30 |
| 木耳 | 10 |
| 鸡蛋 | 15 |
| 大白菜 | 大白菜 | 120 | 43 | 2.2 | 2.1 | 24 | 0.05 | 0.06 | 37.2 | 61 | 0.8 | 0.5 |
| 冬瓜虾米汤 | 冬瓜 | 10 | 26 | 1.3 | 2 | 4 | 0 | 0 | 1.8 | 23 | 0.1 | 0.15 |
| 白虾米 | 5 |
| 合计 | | | 913 | 35.3 | 46.3 | 200 | 0.51 | 0.47 | 41.8 | 152 | 6.8 | 5.32 |

（2）星期二（10月29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 |
| 盐水基围虾 | 基围虾 | 90 | 94 | 16.8 | 1.3 | 0 | 0.02 | 0.06 | 0 | 76 | 1.8 | 1.06 |
| 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 |
| 猪肉 | 20 |
| 玉米粒鸡蛋 | 鸡蛋 | 20 | 99 | 4.8 | 4.3 | 116 | 0.08 | 0.09 | 7.7 | 15 | 0.9 | 0.64 |
| 玉米 | 40 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 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 |
| 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 | | | 781 | 38.4 | 23 | 421 | 0.32 | 0.36 | 52.77 | 245 | 8.8 | 5.04 |

（3）星期三（10月30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 |
| 椒盐鸭翅根 | 鸭翅 | 90 | 152 | 15.2 | 7.5 | 13 | 0.02 | 0.14 | 0 | 19 | 1.9 | 0.71 |
| 南瓜肉丝 | 南瓜 | 50 | 64 | 4.7 | 3.7 | 75 | 0.1 | 0.04 | 4 | 10 | 0.5 | 0.57 |
| 猪肉 | 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 |
| 猪肉 | 20 |
| 三色如意菜 | 青椒 | 20 | 95 | 9 | 5.5 | 14 | 0.06 | 0.08 | 17.6 | 91 | 2 | 0.86 |
| 黄豆芽 | 80 |
| 百叶 | 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 | | | 800 | 41.1 | 29.4 | 150 | 0.35 | 0.38 | 26.9 | 160 | 7.5 | 4.56 |

（4）星期四（10月31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 |
| 咕咾肉 | 肉片 | 100 | 169 | 20.7 | 8.9 | 5 | 0.47 | 0.12 | 0 | 9 | 1.5 | 2.33 |
| 花菜肉片 | 花菜 | 40 | 114 | 3.9 | 9.5 | 75 | 0.05 | 0.06 | 25.7 | 14 | 0.8 | 0.62 |
| 猪肉 | 20 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 青椒木耳炒蛋 | 鸡蛋 | 20 | 60 | 3.6 | 3.8 | 59 | 0.03 | 0.07 | 14.6 | 22 | 1.7 | 0.41 |
| 青椒 | 20 |
| 木耳 | 20 |
| 糖醋包菜 | 包菜 | 120 | 54 | 2.2 | 2.2 | 14 | 0.04 | 0.04 | 48 | 60 | 0.8 | 0.35 |
| 土豆蛋汤 | 土豆 | 10 | 36 | 1.3 | 2.4 | 12 | 0.02 | 0.01 | 2.7 | 5 | 0.2 | 0.14 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 合计 | | | 780 | 39.1 | 27.6 | 165 | 0.72 | 0.35 | 91 | 123 | 7.3 | 5.55 |

（5）星期五（11月1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 |
| 百叶卷肉 | 百叶 | 30 | 319 | 15.6 | 27 | 13 | 0.14 | 0.12 | 0 | 99 | 2.9 | 2 |
| 猪肉 | 60 |
| 胡萝卜青椒肉丝 | 猪肉 | 20 | 70 | 4.9 | 3.7 | 282 | 0.11 | 0.03 | 12.4 | 16 | 0.8 | 0.61 |
| 胡萝卜 | 40 |
| 青椒 | 10 |
| 生瓜炒蛋 | 生瓜 | 40 | 49 | 3.3 | 2.9 | 48 | 0.03 | 0.05 | 4.8 | 20 | 0.6 | 0.28 |
| 鸡蛋 | 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 |
| 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 | | | 860 | 35.5 | 38.6 | 344 | 0.42 | 0.44 | 17.2 | 208 | 12.4 | 4.97 |

（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 | 913 | 35.3 | 46.3 | 200 | 0.51 | 0.47 | 41.8 | 152 | 6.8 | 5.32 |
| 星期二 | 781 | 38.4 | 23 | 421 | 0.32 | 0.36 | 52.77 | 245 | 8.8 | 5.04 |
| 星期三 | 800 | 41.1 | 29.4 | 150 | 0.35 | 0.38 | 26.9 | 160 | 7.5 | 4.56 |
| 星期四 | 780 | 39.1 | 27.6 | 165 | 0.72 | 0.35 | 91 | 123 | 7.3 | 5.55 |
| 星期五 | 860 | 35.5 | 38.6 | 344 | 0.42 | 0.44 | 17.2 | 208 | 12.4 | 4.97 |
| 平均摄入量 | 826.8 | 37.88 | 32.98 | 256 | 0.464 | 0.4 | 45.934 | 177.6 | 8.56 | 5.088 |
| 参考标准 | 760 | 26 | 23.2 | 280 | 0.36 | 0.4 | 32 | 320 | 4.8 | 5.4 |
| RNI% | 108.79% | 145.69% | 142.16% | 91.43% | 128.89% | 100.00% | 143.54% | 55.50% | 178.33% | 94.22% |

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28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 |
| 清蒸肉丸 | 猪肉 | 85 | 339 | 11.6 | 31.4 | 15 | 0.19 | 0.14 | 0 | 6 | 1.4 | 1.75 |
| 炖蛋 | 鸡蛋 | 50 | 84 | 7.1 | 5.4 | 117 | 0.06 | 0.14 | 0 | 29 | 1 | 0.57 |
| 木须肉 | 猪肉 | 20 | 91 | 7.6 | 5.5 | 54 | 0.12 | 0.09 | 3.75 | 28 | 1.7 | 0.87 |
| 黄瓜 | 40 |
| 木耳 | 15 |
| 鸡蛋 | 20 |
| 大白菜 | 大白菜 | 140 | 46 | 2.5 | 2.1 | 28 | 0.06 | 0.07 | 43.4 | 71 | 1 | 0.57 |
| 冬瓜虾米汤 | 冬瓜 | 10 | 26 | 1.3 | 2 | 4 | 0 | 0 | 1.8 | 23 | 0.1 | 0.15 |
| 白虾米 | 5 |
| 合计 | | | 1020 | 39.3 | 47.4 | 218 | 0.57 | 0.5 | 48.95 | 173 | 8.1 | 6.03 |

（2）星期二（10月29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 |
| 盐水基围虾 | 基围虾 | 90 | 94 | 16.8 | 1.3 | 0 | 0.02 | 0.06 | 0 | 76 | 1.8 | 1.06 |
| 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 |
| 猪肉 | 30 |
| 玉米粒鸡蛋 | 鸡蛋 | 30 | 132 | 6.7 | 5.3 | 173 | 0.13 | 0.14 | 10.75 | 23 | 1.3 | 0.89 |
| 玉米 | 55 |
| 胡萝卜 | 15 |
| 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 |
| 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 | | | 970 | 45 | 28.9 | 523 | 0.45 | 0.47 | 65.42 | 280 | 10.7 | 6.18 |

（3）星期三（10月30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 |
| 椒盐鸭翅根 | 鸭翅 | 90 | 152 | 15.2 | 7.5 | 13 | 0.02 | 0.14 | 0 | 19 | 1.9 | 0.71 |
| 南瓜肉丝 | 南瓜 | 70 | 83 | 7 | 4.5 | 106 | 0.16 | 0.07 | 5.6 | 14 | 0.8 | 0.83 |
| 猪肉 | 30 |
| 鱼香茄子 | 茄子 | 70 | 155 | 5.2 | 13.2 | 11 | 0.08 | 0.08 | 3.5 | 20 | 0.8 | 0.82 |
| 猪肉 | 30 |
| 三色如意菜 | 青椒 | 25 | 113 | 10.7 | 6.5 | 17 | 0.07 | 0.08 | 21.6 | 110 | 2.3 | 1.03 |
| 黄豆芽 | 90 |
| 百叶 | 25 |
| 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 | | | 967 | 48.5 | 35.1 | 187 | 0.48 | 0.45 | 33.5 | 192 | 9 | 5.66 |

（4）星期四（10月31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 |
| 咕咾肉 | 肉片 | 100 | 169 | 20.7 | 8.9 | 5 | 0.47 | 0.12 | 0 | 9 | 1.5 | 2.33 |
| 花菜肉片 | 花菜 | 60 | 181 | 6.4 | 15 | 112 | 0.11 | 0.11 | 38.55 | 22 | 1.4 | 1.02 |
| 猪肉 | 35 |
| 胡萝卜 | 15 |
| 青椒木耳炒蛋 | 鸡蛋 | 30 | 84 | 5.2 | 5.3 | 88 | 0.04 | 0.11 | 21.9 | 32 | 2.4 | 0.6 |
| 青椒 | 30 |
| 木耳 | 30 |
| 糖醋包菜 | 包菜 | 140 | 59 | 2.5 | 2.3 | 17 | 0.04 | 0.04 | 56 | 70 | 0.9 | 0.4 |
| 土豆蛋汤 | 土豆 | 10 | 36 | 1.3 | 2.4 | 12 | 0.02 | 0.01 | 2.7 | 5 | 0.2 | 0.14 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 合计 | | | 963 | 45.3 | 34.9 | 234 | 0.82 | 0.45 | 119.15 | 154 | 9.3 | 6.61 |

（5）星期五（11月1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 |
| 百叶卷肉 | 百叶 | 30 | 319 | 15.6 | 27 | 13 | 0.14 | 0.12 | 0 | 99 | 2.9 | 2 |
| 猪肉 | 60 |
| 胡萝卜青椒肉丝 | 猪肉 | 30 | 92 | 7.2 | 4.5 | 389 | 0.16 | 0.06 | 17.95 | 23 | 1.2 | 0.89 |
| 胡萝卜 | 55 |
| 青椒 | 15 |
| 生瓜炒蛋 | 生瓜 | 50 | 58 | 4 | 3.3 | 60 | 0.04 | 0.08 | 6 | 25 | 0.7 | 0.35 |
| 鸡蛋 | 25 |
| 葱油海带丝 | 海带 | 140 | 39 | 2.1 | 2.1 | 0 | 0.03 | 0.21 | 0 | 65 | 1.3 | 0.26 |
| 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 | | | 980 | 40.6 | 40 | 463 | 0.52 | 0.54 | 23.95 | 232 | 13.7 | 5.77 |

（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 | 1020 | 39.3 | 47.4 | 218 | 0.57 | 0.5 | 48.95 | 173 | 8.1 | 6.03 |
| 星期二 | 970 | 45 | 28.9 | 523 | 0.45 | 0.47 | 65.42 | 280 | 10.7 | 6.18 |
| 星期三 | 967 | 48.5 | 35.1 | 187 | 0.48 | 0.45 | 33.5 | 192 | 9 | 5.66 |
| 星期四 | 963 | 45.3 | 34.9 | 234 | 0.82 | 0.45 | 119.15 | 154 | 9.3 | 6.61 |
| 星期五 | 980 | 40.6 | 40 | 463 | 0.52 | 0.54 | 23.95 | 232 | 13.7 | 5.77 |
| 平均摄入量 | 980 | 43.74 | 37.26 | 325 | 0.568 | 0.482 | 58.194 | 206.2 | 10.16 | 6.05 |
| 参考标准 | 960 | 30 | 29.6 | 280 | 0.48 | 0.48 | 36 | 400 | 6.4 | 7.2 |
| RNI% | 102.08% | 145.80% | 125.88% | 116.07% | 118.33% | 100.42% | 161.65% | 51.55% | 158.75% | 84.03% |

**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

二0一九年十月十六日