**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）11.4-11.8一周菜单

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **大 荤** | **小 荤** | | **素 菜** | **汤** |
| **星期一** | 酱鸭腿 | 虾米冬瓜 | 莴苣炒蛋 | 咖喱土豆丁 | 酱鸭腿 |
| **星期二** | 蒜蓉鱼块 | 杏鲍菇炒蛋 | 红烧肉糜豆腐 | 三色黄豆芽 | 鸭血粉丝汤 |
| **星期三** | 鲜肉蛋饺（自制） | 宫爆鸡丁 | 咖喱花菜肉丝 | 香菇青菜 | 西红柿蛋汤 |
| **星期四** | 香酥鸡排 | 西红柿炒蛋 | 玉米粒鸡丁 | 白菜油面筋 | 冬瓜海带汤 |
| **星期五** | 红烧狮子头（自制） | 鱼香肉丝 | 生瓜炒鸡片 | 炒三丝 | 木耳榨菜蛋汤 |

（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（11月4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 |
| 酱鸭腿 | 鸭腿 | 90 | 227 | 14.2 | 17.7 | 47 | 0.07 | 0.21 | 0 | 8 | 2.4 | 1.26 |
| 虾米冬瓜 | 冬瓜 | 40 | 42 | 4.1 | 2.2 | 16 | 0.01 | 0.01 | 7.2 | 90 | 0.5 | 0.48 |
| 虾米 | 20 |
| 莴苣炒蛋 | 莴苣 | 50 | 58 | 3.6 | 3.9 | 59 | 0.03 | 0.06 | 2 | 24 | 0.9 | 0.43 |
| 鸡蛋 | 20 |
| 咖喱土豆丁 | 土豆 | 100 | 98 | 2.4 | 2.2 | 5 | 0.08 | 0.04 | 27 | 9 | 0.8 | 0.41 |
| 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 | | | 825 | 35.5 | 29.3 | 162 | 0.34 | 0.48 | 36.4 | 174 | 12.5 | 4.63 |

（2）星期二（11月5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 |
| 蒜蓉鱼块 | 龙利鱼 | 100 | 137 | 17.1 | 7.2 | 11 | 0.04 | 0.11 | 0.14 | 40 | 0.8 | 0.93 |
| 杏鲍菇炒蛋 | 杏鲍菇 | 50 | 70 | 3.9 | 3.9 | 116 | 0.03 | 0.12 | 1.3 | 21 | 0.7 | 0.48 |
| 鸡蛋 | 20 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 红烧肉糜豆腐 | 肉米 | 20 | 125 | 5.1 | 10.2 | 4 | 0.06 | 0.04 | 0 | 10 | 0.8 | 0.69 |
| 豆腐 | 40 |
| 三色黄豆芽 | 黄豆芽 | 100 | 58 | 5 | 3.6 | 13 | 0.06 | 0.08 | 18.4 | 34 | 0.8 | 0.45 |
| 青红椒 | 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 | | | 793 | 40 | 27.7 | 144 | 0.3 | 0.4 | 19.84 | 121 | 8 | 4.35 |

（3）星期三（11月6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 |
| 鲜肉蛋饺 | 猪肉 | 40 | 219 | 11 | 18.3 | 101 | 0.13 | 0.17 | 0 | 25 | 1.4 | 1.26 |
| 鸡蛋 | 40 |
| 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 |
| 咖喱花菜肉丝 | 花菜 | 40 | 110 | 3.8 | 9.5 | 6 | 0.05 | 0.06 | 24.4 | 11 | 0.7 | 0.6 |
| 肉丝 | 20 |
| 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 |
| 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 | | | 817 | 30.8 | 35.4 | 498 | 0.35 | 0.43 | 66.15 | 158 | 7 | 4.62 |

（4）星期四（11月7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 |
| 香酥鸡排 | 鸡排 | 100 | 154 | 19.8 | 7 | 16 | 0.07 | 0.13 | 0 | 4 | 0.6 | 0.55 |
| 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 |
| 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 |
| 白菜油面筋 | 白菜 | 100 | 138 | 7.3 | 7.1 | 20 | 0.05 | 0.06 | 31 | 57 | 1.2 | 0.88 |
| 油面筋 | 20 |
| 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 | | | 811 | 44.4 | 24.2 | 167 | 0.33 | 0.38 | 48.01 | 101 | 5.4 | 3.98 |

（5）星期五（11月8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 | 90 | 368 | 12.4 | 33.3 | 16 | 0.2 | 0.14 | 0 | 7 | 1.6 | 1.87 |
| 鱼香肉丝8 | 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 |
| 生瓜炒鸡片 | 生瓜 | 40 | 56 | 4.5 | 3.1 | 4 | 0.02 | 0.03 | 4.8 | 10 | 0.3 | 0.18 |
| 鸡片 | 20 |
| 炒三丝 | 香干 | 80 | 156 | 13.4 | 8.2 | 155 | 0.05 | 0.04 | 17 | 249 | 5 | 1.4 |
| 青椒 | 20 |
| 胡萝卜 | 20 |
| 木耳榨菜汤 | 木耳 | 5 | 33 | 1.8 | 1.5 | 17 | 0.02 | 0.03 | 0.1 | 24 | 5.2 | 0.27 |
| 榨菜 | 5 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 合计 | | | 1023 | 44.5 | 49.5 | 300 | 0.51 | 0.32 | 31.55 | 314 | 15.2 | 6.03 |

（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 | 825 | 35.5 | 29.3 | 162 | 0.34 | 0.48 | 36.4 | 174 | 12.5 | 4.63 |
| 星期二 | 793 | 40 | 27.7 | 144 | 0.3 | 0.4 | 19.84 | 121 | 8 | 4.35 |
| 星期三 | 817 | 30.8 | 35.4 | 498 | 0.35 | 0.43 | 66.15 | 158 | 7 | 4.62 |
| 星期四 | 811 | 44.4 | 24.2 | 167 | 0.33 | 0.38 | 48.01 | 101 | 5.4 | 3.98 |
| 星期五 | 1023 | 44.5 | 49.5 | 300 | 0.51 | 0.32 | 31.55 | 314 | 15.2 | 6.03 |
| 平均摄入量 | 853.8 | 39.04 | 33.22 | 254.2 | 0.366 | 0.402 | 40.39 | 173.6 | 9.62 | 4.722 |
| 参考标准 | 760 | 26 | 23.2 | 280 | 0.36 | 0.4 | 32 | 320 | 4.8 | 5.4 |
| RNI% | 112.34% | 150.15% | 143.19% | 90.79% | 101.67% | 100.50% | 126.22% | 54.25% | 200.42% | 87.44% |

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（11月4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 |
| 酱鸭腿 | 鸭腿 | 90 | 227 | 14.2 | 17.7 | 47 | 0.07 | 0.21 | 0 | 8 | 2.4 | 1.26 |
| 虾米冬瓜 | 冬瓜 | 50 | 47 | 4.9 | 2.2 | 20 | 0.02 | 0.02 | 9 | 112 | 0.6 | 0.59 |
| 虾米 | 25 |
| 莴苣炒蛋 | 莴苣 | 80 | 87 | 5.9 | 5.7 | 102 | 0.06 | 0.11 | 3.2 | 39 | 1.4 | 0.7 |
| 鸡蛋 | 35 |
| 咖喱土豆丁 | 土豆 | 120 | 113 | 2.8 | 2.2 | 6 | 0.1 | 0.05 | 32.4 | 11 | 1 | 0.48 |
| 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 | | | 961 | 40.8 | 31.3 | 210 | 0.43 | 0.56 | 44.8 | 216 | 13.9 | 5.5 |

（2）星期二（11月5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 |
| 蒜蓉鱼块 | 龙利鱼 | 100 | 137 | 17.1 | 7.2 | 11 | 0.04 | 0.11 | 0.14 | 40 | 0.8 | 0.93 |
| 杏鲍菇炒蛋 | 杏鲍菇 | 80 | 100 | 6.2 | 5.2 | 151 | 0.06 | 0.2 | 1.3 | 34 | 1.2 | 0.76 |
| 鸡蛋 | 35 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 红烧肉糜豆腐 | 肉米 | 30 | 174 | 7.5 | 14.2 | 5 | 0.11 | 0.07 | 0 | 14 | 1.2 | 1.01 |
| 豆腐 | 60 |
| 三色黄豆芽 | 黄豆芽 | 115 | 64 | 5.7 | 3.9 | 16 | 0.07 | 0.09 | 22.6 | 39 | 0.9 | 0.52 |
| 青红椒 | 25 |
| 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 | | | 965 | 47.2 | 33.5 | 183 | 0.42 | 0.53 | 24.04 | 146 | 9.6 | 5.44 |

（3）星期三（11月6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 |
| 鲜肉蛋饺 | 猪肉 | 40 | 219 | 11 | 18.3 | 101 | 0.13 | 0.17 | 0 | 25 | 1.4 | 1.26 |
| 鸡蛋 | 40 |
| 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 |
| 咖喱花菜肉丝 | 花菜 | 60 | 155 | 5.7 | 13.2 | 8 | 0.09 | 0.1 | 36.6 | 17 | 1.2 | 0.89 |
| 肉丝 | 30 |
| 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 |
| 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 | | | 975 | 36.9 | 40 | 578 | 0.45 | 0.53 | 86.4 | 186 | 8.7 | 5.54 |

（4）星期四（11月7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 |
| 香酥鸡排 | 鸡排 | 100 | 154 | 19.8 | 7 | 16 | 0.07 | 0.13 | 0 | 4 | 0.6 | 0.55 |
| 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 |
| 玉米粒鸡丁 | 玉米 | 45 | 108 | 7.1 | 3.7 | 73 | 0.09 | 0.08 | 8.5 | 5 | 0.7 | 0.6 |
| 鸡丁 | 25 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 白菜油面筋 | 白菜 | 125 | 166 | 9 | 8.4 | 25 | 0.06 | 0.07 | 38.75 | 70 | 1.5 | 1.08 |
| 油面筋 | 25 |
| 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 | | | 963 | 50.6 | 26.8 | 249 | 0.41 | 0.45 | 61.81 | 126 | 6.7 | 4.86 |

（5）星期五（11月8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 | 90 | 368 | 12.4 | 33.3 | 16 | 0.2 | 0.14 | 0 | 7 | 1.6 | 1.87 |
| 鱼香肉丝8 | 肉丝 | 30 | 92 | 7.4 | 3.6 | 181 | 0.17 | 0.07 | 17.3 | 17 | 1.6 | 0.93 |
| 土豆 | 25 |
| 胡萝卜 | 25 |
| 青椒 | 10 |
| 木耳 | 10 |
| 生瓜炒鸡片 | 生瓜 | 70 | 74 | 6.6 | 3.6 | 7 | 0.03 | 0.05 | 8.4 | 16 | 0.5 | 0.26 |
| 鸡片 | 30 |
| 炒三丝 | 香干 | 95 | 181 | 15.8 | 9.6 | 193 | 0.06 | 0.05 | 21.25 | 297 | 5.8 | 1.66 |
| 青椒 | 25 |
| 胡萝卜 | 25 |
| 木耳榨菜汤 | 木耳 | 5 | 33 | 1.8 | 1.5 | 17 | 0.02 | 0.03 | 0.1 | 24 | 5.2 | 0.27 |
| 榨菜 | 5 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 合计 | | | 1182 | 53.2 | 52.6 | 414 | 0.62 | 0.4 | 47.05 | 377 | 17.6 | 7.11 |

（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 | 961 | 40.8 | 31.3 | 210 | 0.43 | 0.56 | 44.8 | 216 | 13.9 | 5.5 |
| 星期二 | 965 | 47.2 | 33.5 | 183 | 0.42 | 0.53 | 24.04 | 146 | 9.6 | 5.44 |
| 星期三 | 975 | 36.9 | 40 | 578 | 0.45 | 0.53 | 86.4 | 186 | 8.7 | 5.54 |
| 星期四 | 963 | 50.6 | 26.8 | 249 | 0.41 | 0.45 | 61.81 | 126 | 6.7 | 4.86 |
| 星期五 | 1182 | 53.2 | 52.6 | 414 | 0.62 | 0.4 | 47.05 | 377 | 17.6 | 7.11 |
| 平均摄入量 | 1009.2 | 45.74 | 36.84 | 326.8 | 0.466 | 0.494 | 52.82 | 210.2 | 11.3 | 5.69 |
| 参考标准 | 960 | 30 | 29.6 | 280 | 0.48 | 0.48 | 36 | 400 | 6.4 | 7.2 |
| RNI% | 105.13% | 152.47% | 124.46% | 116.71% | 97.08% | 102.92% | 146.72% | 52.55% | 176.56% | 79.03% |

（三）11.11-11.15一周菜单

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **大 荤** | **小 荤** | | **素 菜** | **汤** |
| **星期一** | 萝卜煨肉 | 黄瓜炒蛋 | 家常豆腐 | 大白菜 | 榨菜木耳蛋汤 |
| **星期二** | 咕咾肉（自制） | 青椒海带肉丝 | 炖蛋 | 韭菜绿豆芽 | 青菜豆腐汤 |
| **星期三** | 黑椒鸭块 | 生瓜炒鸡片 | 洋葱炒鸡蛋 | 青椒炒茄子 | 冬瓜虾米汤 |
| **星期四** | 烧汁基围虾 | 粉丝炖蛋 | 西芹鸡丝 | 三色菠菜 | 西红柿蛋汤 |
| **星期五** | 面筋塞肉（自制） | 青椒香干肉丝 | 扬州炒饭 | 清炒青菜 | 白菜鸡蛋汤 |

（四）11.11-11.15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（11月11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)** |
| 萝卜煨肉 | 猪肉 | 60 | 246 | 8.6 | 22.2 | 12 | 0.13 | 0.11 | 4.2 | 13 | 1.2 | 1.31 |
| 白萝卜 | 20 |
| 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 |
| 家常豆腐 | 豆腐 | 40 | 114 | 4.1 | 9.7 | 41 | 0.06 | 0.04 | 4.25 | 13 | 0.9 | 0.68 |
| 猪肉 | 20 |
| 青椒 | 5 |
| 胡萝卜 | 5 |
| 大白菜 | 大白菜 | 120 | 43 | 2.2 | 2.1 | 24 | 0.05 | 0.06 | 37.2 | 61 | 0.8 | 0.5 |
| 木耳榨菜蛋汤 | 榨菜 | 5 | 42 | 1.8 | 2.5 | 17 | 0.02 | 0.03 | 0.1 | 24 | 5.2 | 0.29 |
| 木耳 | 5 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 米饭 | 大米 | 100 | 347 | 7.4 | 0.8 | 0 | 0.11 | 0.05 | 0 | 13 | 2.3 | 1.7 |
| 合计 | | | 850 | 27.6 | 41.2 | 149 | 0.4 | 0.35 | 50.25 | 148 | 11 | 4.83 |

（2）星期二（11月12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 | 猪肉 | 100 | 196 | 20.7 | 11.9 | 5 | 0.47 | 0.12 | 0 | 9 | 1.5 | 2.38 |
| 青椒海带肉丝 | 猪肉 | 20 | 107 | 3.6 | 9.4 | 10 | 0.05 | 0.09 | 7.2 | 21 | 0.8 | 0.53 |
| 海带 | 40 |
| 青椒 | 10 |
| 炖蛋 | 鸡蛋 | 50 | 84 | 7.1 | 5.4 | 117 | 0.06 | 0.14 | 0 | 29 | 1 | 0.57 |
| 韭菜绿豆芽 | 韭菜 | 10 | 28 | 2.3 | 1.1 | 26 | 0.02 | 0.03 | 6.4 | 19 | 0.5 | 0.26 |
| 绿豆芽 | 100 |
| 青菜豆腐汤 | 青菜 | 10 | 27 | 0.9 | 2.2 | 28 | 0 | 0.01 | 2.8 | 18 | 0.3 | 0.15 |
| 豆腐 | 5 |
| 合计 | | | 789 | 42 | 30.8 | 186 | 0.71 | 0.44 | 16.4 | 109 | 6.4 | 5.59 |

（3）星期三（11月13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 |
| 黑椒鸭块 | 鸭块 | 100 | 381 | 14.7 | 32.9 | 238 | 0.05 | 0.11 | 0 | 5 | 3 | 1.94 |
| 生瓜炒鸡片 | 生瓜 | 50 | 62 | 4.6 | 3.6 | 5 | 0.02 | 0.04 | 6 | 12 | 0.3 | 0.2 |
| 鸡片 | 20 |
| 洋葱炒鸡蛋 | 洋葱 | 40 | 66 | 3.5 | 3.9 | 48 | 0.03 | 0.06 | 3.2 | 22 | 0.6 | 0.35 |
| 鸡蛋 | 20 |
| 青椒炒茄子 | 青椒 | 15 | 49 | 1.7 | 2.2 | 17 | 0.02 | 0.04 | 16.05 | 28 | 0.6 | 0.31 |
| 茄子 | 105 |
| 冬瓜虾米汤 | 冬瓜 | 10 | 30 | 1.3 | 2.5 | 4 | 0 | 0 | 1.8 | 23 | 0.1 | 0.16 |
| 虾米 | 5 |
| 合计 | | | 935 | 33.2 | 45.9 | 312 | 0.23 | 0.3 | 27.05 | 103 | 6.9 | 4.66 |

（4）星期四（11月14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 |
| 烧汁基围虾 | 基围虾 | 90 | 107 | 16.8 | 2.3 | 0 | 0.02 | 0.06 | 0 | 76 | 1.8 | 1.08 |
| 粉丝炒蛋 | 鸡蛋 | 20 | 190 | 3.5 | 3.9 | 47 | 0.03 | 0.06 | 0 | 25 | 3.2 | 0.39 |
| 粉丝 | 40 |
| 西芹鸡丝 | 芹菜 | 50 | 56 | 4.7 | 3.1 | 8 | 0.02 | 0.07 | 6 | 26 | 0.5 | 0.37 |
| 鸡丝 | 20 |
| 三色菠菜 | 胡萝卜 | 20 | 65 | 5.3 | 2.6 | 528 | 0.04 | 0.13 | 28.2 | 68 | 2.9 | 2.18 |
| 菠菜 | 80 |
| 百叶 | 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 | | | 795 | 38.9 | 15.1 | 604 | 0.23 | 0.38 | 36.1 | 213 | 10.8 | 5.83 |

（5）星期五（11月15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)** |
| 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 |
| 青椒香干肉丝 | 青椒 | 10 | 112 | 10.4 | 6.7 | 10 | 0.11 | 0.03 | 7.2 | 122 | 2.7 | 1.16 |
| 香干 | 40 |
| 猪肉 | 20 |
| 扬州炒饭 | 大米 | 100 | 495 | 15.6 | 11.5 | 175 | 0.22 | 0.15 | 3.3 | 42 | 4 | 3.27 |
| 鸡蛋 | 30 |
| 胡萝卜 | 15 |
| 黄瓜 | 15 |
| 香肠 | 15 |
| 清炒青菜 | 青菜 | 120 | 41 | 2.2 | 2.4 | 336 | 0.02 | 0.11 | 33.6 | 109 | 2.3 | 0.65 |
| 白菜鸡蛋汤 | 大白菜 | 10 | 30 | 1.2 | 2.4 | 14 | 0.01 | 0.02 | 3.1 | 9 | 0.2 | 0.14 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 合计 | | | 1008 | 41.4 | 51.4 | 548 | 0.51 | 0.43 | 47.2 | 290 | 10.7 | 6.91 |

（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 | 850 | 27.6 | 41.2 | 149 | 0.4 | 0.35 | 50.25 | 148 | 11 | 4.83 |
| 星期二 | 789 | 42 | 30.8 | 186 | 0.71 | 0.44 | 16.4 | 109 | 6.4 | 5.59 |
| 星期三 | 935 | 33.2 | 45.9 | 312 | 0.23 | 0.3 | 27.05 | 103 | 6.9 | 4.66 |
| 星期四 | 795 | 38.9 | 15.1 | 604 | 0.23 | 0.38 | 36.1 | 213 | 10.8 | 5.83 |
| 星期五 | 1008 | 41.4 | 51.4 | 548 | 0.51 | 0.43 | 47.2 | 290 | 10.7 | 6.91 |
| 平均摄入量 | 875.4 | 36.62 | 36.88 | 359.8 | 0.416 | 0.38 | 35.4 | 172.6 | 9.16 | 5.564 |
| 参考标准 | 760 | 26 | 23.2 | 280 | 0.36 | 0.4 | 32 | 320 | 4.8 | 5.4 |
| RNI% | 115.18% | 140.85% | 158.97% | 128.50% | 115.56% | 95.00% | 110.63% | 53.94% | 190.83% | 103.04% |

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（11月11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)** |
| 萝卜煨肉 | 猪肉 | 60 | 246 | 8.6 | 22.2 | 12 | 0.13 | 0.11 | 4.2 | 13 | 1.2 | 1.31 |
| 白萝卜 | 20 |
| 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 |
| 家常豆腐 | 豆腐 | 50 | 158 | 5.6 | 13.5 | 80 | 0.09 | 0.06 | 8.5 | 17 | 1.3 | 0.95 |
| 猪肉 | 30 |
| 青椒 | 10 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 大白菜 | 大白菜 | 140 | 46 | 2.5 | 2.1 | 28 | 0.06 | 0.07 | 43.4 | 71 | 1 | 0.57 |
| 木耳榨菜蛋汤 | 榨菜 | 5 | 42 | 1.8 | 2.5 | 17 | 0.02 | 0.03 | 0.1 | 24 | 5.2 | 0.29 |
| 木耳 | 5 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 米饭 | 大米 | 125 | 434 | 9.2 | 1 | 0 | 0.14 | 0.06 | 0 | 16 | 2.9 | 2.12 |
| 合计 | | | 1001 | 32.7 | 46 | 217 | 0.48 | 0.43 | 62.5 | 176 | 12.5 | 5.74 |

（2）星期二（11月12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 | 猪肉 | 100 | 196 | 20.7 | 11.9 | 5 | 0.47 | 0.12 | 0 | 9 | 1.5 | 2.38 |
| 青椒海带肉丝 | 猪肉 | 35 | 176 | 5.9 | 15.5 | 17 | 0.1 | 0.16 | 14.4 | 34 | 1.3 | 0.91 |
| 海带 | 60 |
| 青椒 | 20 |
| 炖蛋 | 鸡蛋 | 50 | 84 | 7.1 | 5.4 | 117 | 0.06 | 0.14 | 0 | 29 | 1 | 0.57 |
| 韭菜绿豆芽 | 韭菜 | 20 | 47 | 2.9 | 2.7 | 49 | 0.02 | 0.04 | 9.6 | 26 | 0.7 | 0.38 |
| 绿豆芽 | 120 |
| 青菜豆腐汤 | 青菜 | 10 | 27 | 0.9 | 2.2 | 28 | 0 | 0.01 | 2.8 | 18 | 0.3 | 0.15 |
| 豆腐 | 5 |
| 合计 | | | 964 | 46.7 | 38.7 | 216 | 0.79 | 0.53 | 26.8 | 132 | 7.7 | 6.51 |

（3）星期三（11月13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 |
| 黑椒鸭块 | 鸭块 | 100 | 381 | 14.7 | 32.9 | 238 | 0.05 | 0.11 | 0 | 5 | 3 | 1.94 |
| 生瓜炒鸡片 | 生瓜 | 70 | 78 | 6.6 | 4.1 | 7 | 0.03 | 0.05 | 8.4 | 16 | 0.5 | 0.27 |
| 鸡片 | 30 |
| 洋葱炒鸡蛋 | 洋葱 | 50 | 77 | 4.3 | 4.3 | 60 | 0.04 | 0.08 | 4 | 27 | 0.8 | 0.44 |
| 鸡蛋 | 25 |
| 青椒炒茄子 | 青椒 | 20 | 54 | 1.9 | 2.2 | 21 | 0.03 | 0.06 | 20.4 | 33 | 0.8 | 0.36 |
| 茄子 | 120 |
| 冬瓜虾米汤 | 冬瓜 | 10 | 30 | 1.3 | 2.5 | 4 | 0 | 0 | 1.8 | 23 | 0.1 | 0.16 |
| 虾米 | 5 |
| 合计 | | | 1054 | 38 | 47 | 330 | 0.29 | 0.36 | 34.6 | 120 | 8.1 | 5.29 |

（4）星期四（11月14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 |
| 烧汁基围虾 | 基围虾 | 90 | 107 | 16.8 | 2.3 | 0 | 0.02 | 0.06 | 0 | 76 | 1.8 | 1.08 |
| 粉丝炒蛋 | 鸡蛋 | 30 | 246 | 4.9 | 5.2 | 70 | 0.04 | 0.09 | 0 | 35 | 4 | 0.54 |
| 粉丝 | 50 |
| 西芹鸡丝 | 芹菜 | 70 | 73 | 6.8 | 3.6 | 12 | 0.03 | 0.1 | 8.4 | 36 | 0.8 | 0.51 |
| 鸡丝 | 30 |
| 三色菠菜 | 胡萝卜 | 30 | 80 | 6.3 | 3.4 | 644 | 0.06 | 0.15 | 32.7 | 80 | 3.4 | 2.65 |
| 菠菜 | 90 |
| 百叶 | 25 |
| 西红柿蛋汤 | 鸡蛋 | 5 | 30 | 1.2 | 2.4 | 21 | 0.01 | 0.01 | 1.9 | 5 | 0.1 | 0.11 |
| 西红柿 | 10 |
| 合计 | | | 970 | 45.2 | 17.9 | 747 | 0.3 | 0.47 | 43 | 248 | 13 | 7.01 |

（5）星期五（11月15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)** |
| 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 |
| 青椒香干肉丝 | 青椒 | 15 | 155 | 15.3 | 8.7 | 15 | 0.16 | 0.06 | 10.8 | 169 | 3.7 | 1.63 |
| 香干 | 55 |
| 猪肉 | 30 |
| 扬州炒饭 | 大米 | 125 | 582 | 17.4 | 11.7 | 175 | 0.25 | 0.16 | 3.3 | 45 | 4.6 | 3.69 |
| 鸡蛋 | 40 |
| 胡萝卜 | 20 |
| 黄瓜 | 20 |
| 香肠 | 20 |
| 清炒青菜 | 青菜 | 140 | 45 | 2.5 | 2.4 | 392 | 0.03 | 0.13 | 39.2 | 127 | 2.7 | 0.75 |
| 白菜鸡蛋汤 | 大白菜 | 10 | 30 | 1.2 | 2.4 | 14 | 0.01 | 0.02 | 3.1 | 9 | 0.2 | 0.14 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 合计 | | | 1142 | 48.4 | 53.6 | 609 | 0.6 | 0.49 | 56.4 | 358 | 12.7 | 7.9 |

（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 | 1001 | 32.7 | 46 | 217 | 0.48 | 0.43 | 62.5 | 176 | 12.5 | 5.74 |
| 星期二 | 964 | 46.7 | 38.7 | 216 | 0.79 | 0.53 | 26.8 | 132 | 7.7 | 6.51 |
| 星期三 | 1054 | 38 | 47 | 330 | 0.29 | 0.36 | 34.6 | 120 | 8.1 | 5.29 |
| 星期四 | 970 | 45.2 | 17.9 | 747 | 0.3 | 0.47 | 43 | 248 | 13 | 7.01 |
| 星期五 | 1142 | 48.4 | 53.6 | 609 | 0.6 | 0.49 | 56.4 | 358 | 12.7 | 7.9 |
| 平均摄入量 | 1026.2 | 42.2 | 40.64 | 423.8 | 0.492 | 0.456 | 44.66 | 206.8 | 10.8 | 6.49 |
| 参考标准 | 960 | 30 | 29.6 | 280 | 0.48 | 0.48 | 36 | 400 | 6.4 | 7.2 |
| RNI% | 106.90% | 140.67% | 137.30% | 151.36% | 102.50% | 95.00% | 124.06% | 51.70% | 168.75% | 90.14% |

**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

二0一九年十月三十日