**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）12.2-12.6一周菜单

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **大 荤** | **小 荤** | | **素 菜** | **汤** |
| **星期一** | 萝卜煨肉 | 肉米豆腐 | 点心 | 香菇青菜 | 紫菜蛋汤 |
| **星期二** | 盐水白虾 | 西红柿炒蛋 | 肉丝百叶 | 清炒菠菜 | 冬瓜虾海带米汤 |
| **星期三** | 面筋塞肉 | 金玉满堂 | 肉末冬瓜 | 清炒菊花菜 | 酸辣鸭血汤 |
| **星期四** | 椒盐鸭翅 | 雪菜粉皮肉丝 | 咖喱土豆鸡丁 | 清炒茼蒿 | 西红柿蛋汤 |
| **星期五** | 五香大排 | 黄瓜炒蛋 | 肉米素鸡 | 清炒包菜 | 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（12月2日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周一午餐 | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **VA (μgRE)** | **VB1 (mg)** | **VB2 (mg)** | **VC (mg)** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| 米饭 | 米饭 | 100 | 347 | 7.4 | 0.8 | 0 | 0.11 | 0.05 | 0 | 13 | 2.3 | 1.7 |
| 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 |
| 肉米豆腐 | 猪肉 | 20 | 141 | 7 | 11.3 | 4 | 0.06 | 0.04 | 0 | 84 | 1.2 | 1.01 |
| 豆腐 | 50 |
| 奶黄包 | 奶黄包 | 50 | 154 | 5.8 | 1.5 | 23 | 0.12 | 0.06 | 0 | 18 | 1.6 | 0.77 |
| 香菇青菜 | 青菜 | 105 | 34 | 2.3 | 1.3 | 294 | 0.02 | 0.1 | 29.55 | 95 | 2 | 0.66 |
| 香菇 | 15 |
| 紫菜蛋汤 | 紫菜 | 10 | 53 | 3.8 | 2.5 | 35 | 0.04 | 0.11 | 0.2 | 30 | 5.6 | 0.35 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 合计 | | | 975 | 34.9 | 39.6 | 368 | 0.48 | 0.47 | 33.95 | 253 | 13.9 | 5.8 |

（2）星期二（12月3日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周二午餐 | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **VA (μgRE)** | **VB1 (mg)** | **VB2 (mg)** | **VC (mg)** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| 米饭 | 米饭 | 100 | 347 | 7.4 | 0.8 | 0 | 0.11 | 0.05 | 0 | 13 | 2.3 | 1.7 |
| 盐水白虾 | 白虾 | 100 | 99 | 21.6 | 1.2 | 44 | 0.05 | 0.03 | 0 | 404 | 3.4 | 2.54 |
| 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 |
| 肉丝百叶 | 百叶 | 30 | 181 | 10.4 | 14.2 | 12 | 0.05 | 0.05 | 7.2 | 97 | 2.3 | 1.23 |
| 肉丝 | 20 |
| 青椒 | 10 |
| 清炒菠菜 | 菠菜 | 120 | 55 | 3.5 | 2.4 | 584 | 0.05 | 0.13 | 38.4 | 80 | 3.5 | 1.06 |
| 冬瓜虾米海带汤 | 冬瓜 | 5 | 33 | 2.7 | 2.1 | 2 | 0 | 0.02 | 0.9 | 32 | 0.6 | 0.24 |
| 海带 | 5 |
| 虾米 | 5 |
| 合计 | | | 775 | 49.2 | 24.6 | 735 | 0.29 | 0.34 | 56 | 643 | 12.7 | 7.1 |

（3）星期三（12月4日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周三午餐 | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **VA (μgRE)** | **VB1 (mg)** | **VB2 (mg)** | **VC (mg)** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| 米饭 | 米饭 | 100 | 347 | 7.4 | 0.8 | 0 | 0.11 | 0.05 | 0 | 13 | 2.3 | 1.7 |
| 面筋塞肉 | 猪肉 | 75 | 375 | 14 | 31.6 | 14 | 0.17 | 0.13 | 0 | 9 | 1.8 | 1.9 |
| 油面筋 | 15 |
| 金玉满堂 | 鸡丁 | 20 | 88 | 6 | 2.5 | 72 | 0.07 | 0.07 | 7.7 | 5 | 0.6 | 0.5 |
| 玉米 | 40 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 肉末冬瓜 | 冬瓜 | 40 | 105 | 3.2 | 9.5 | 9 | 0.04 | 0.03 | 7.2 | 10 | 0.4 | 0.48 |
| 肉末 | 20 |
| 清炒菊花菜 | 菊花菜 | 120 | 41 | 2.2 | 2.4 | 336 | 0.02 | 0.11 | 33.6 | 109 | 2.3 | 0.65 |
| 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 | | | 994 | 35.2 | 48.9 | 431 | 0.42 | 0.4 | 48.5 | 148 | 12 | 5.42 |

（4）星期四（12月5日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周四午餐 | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **VA (μgRE)** | **VB1 (mg)** | **VB2 (mg)** | **VC (mg)** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| 米饭 | 米饭 | 100 | 347 | 7.4 | 0.8 | 0 | 0.11 | 0.05 | 0 | 13 | 2.3 | 1.7 |
| 椒盐鸭翅 | 鸭翅 | 90 | 152 | 15.2 | 7.5 | 13 | 0.02 | 0.14 | 0 | 19 | 1.9 | 0.71 |
| 雪菜粉皮肉丝 | 雪菜 | 10 | 128 | 3.3 | 9.5 | 9 | 0.05 | 0.04 | 3.1 | 27 | 0.8 | 0.63 |
| 粉皮 | 40 |
| 猪肉 | 20 |
| 咖喱土豆鸡丁 | 鸡丁 | 20 | 75 | 5 | 3.1 | 74 | 0.03 | 0.04 | 9.4 | 7 | 0.4 | 0.27 |
| 土豆 | 30 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 清炒茼蒿 | 茼蒿 | 120 | 41 | 2.7 | 1.4 | 302 | 0.05 | 0.11 | 21.6 | 89 | 3 | 0.44 |
| 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 | | | 773 | 34.8 | 24.7 | 419 | 0.27 | 0.39 | 36 | 160 | 8.5 | 3.86 |

（5）星期五（12月6日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周五午餐 | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **VA (μgRE)** | **VB1 (mg)** | **VB2 (mg)** | **VC (mg)** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| 米饭 | 米饭 | 100 | 347 | 7.4 | 0.8 | 0 | 0.11 | 0.05 | 0 | 13 | 2.3 | 1.7 |
| 五香大排 | 大排 | 90 | 250 | 17 | 18.4 | 11 | 0.72 | 0.14 | 0 | 9 | 0.9 | 1.57 |
| 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 |
| 肉米素鸡 | 素鸡 | 40 | 187 | 9.7 | 14.4 | 8 | 0.05 | 0.04 | 0 | 131 | 2.6 | 1.17 |
| 肉米 | 20 |
| 清炒包菜 | 包菜 | 120 | 41 | 2.2 | 1.2 | 14 | 0.04 | 0.04 | 48 | 60 | 0.7 | 0.32 |
| 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 | | | 896 | 41.1 | 39.1 | 108 | 0.96 | 0.35 | 52.7 | 257 | 7.6 | 5.23 |

（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 | 975 | 34.9 | 39.6 | 368 | 0.48 | 0.47 | 33.95 | 253 | 13.9 | 5.8 |
| 星期二 | 775 | 49.2 | 24.6 | 735 | 0.29 | 0.34 | 56 | 643 | 12.7 | 7.1 |
| 星期三 | 994 | 35.2 | 48.9 | 431 | 0.42 | 0.4 | 48.5 | 148 | 12 | 5.42 |
| 星期四 | 773 | 34.8 | 24.7 | 419 | 0.27 | 0.39 | 36 | 160 | 8.5 | 3.86 |
| 星期五 | 896 | 41.1 | 39.1 | 108 | 0.96 | 0.35 | 52.7 | 257 | 7.6 | 5.23 |
| 平均摄入量 | 882.6 | 39.04 | 35.38 | 412.2 | 0.484 | 0.39 | 45.43 | 292.2 | 10.94 | 5.482 |
| 参考标准 | 760 | 26 | 23.2 | 280 | 0.36 | 0.4 | 32 | 320 | 4.8 | 5.4 |
| RNI% | 116.13% | 150.15% | 152.50% | 147.21% | 134.44% | 97.50% | 141.97% | 91.31% | 227.92% | 101.52% |

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（12月2日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周一午餐 | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **VA (μgRE)** | **VB1 (mg)** | **VB2 (mg)** | **VC (mg)** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| 米饭 | 米饭 | 125 | 434 | 9.2 | 1 | 0 | 0.14 | 0.06 | 0 | 16 | 2.9 | 2.12 |
| 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 |
| 肉米豆腐 | 肉米 | 30 | 196 | 10.1 | 15.7 | 5 | 0.1 | 0.07 | 0 | 118 | 1.8 | 1.44 |
| 豆腐 | 70 |
| 奶黄包 | 奶黄包 | 50 | 154 | 5.8 | 1.5 | 23 | 0.12 | 0.06 | 0 | 18 | 1.6 | 0.77 |
| 香菇青菜 | 青菜 | 120 | 37 | 2.6 | 1.5 | 336 | 0.02 | 0.13 | 33.8 | 109 | 2.4 | 0.76 |
| 香菇 | 20 |
| 紫菜蛋汤 | 紫菜 | 10 | 53 | 3.8 | 2.5 | 35 | 0.04 | 0.11 | 0.2 | 30 | 5.6 | 0.35 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 合计 | | | 1120 | 40.1 | 44.4 | 411 | 0.55 | 0.54 | 38.2 | 304 | 15.5 | 6.75 |

（2）星期二（12月3日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周二午餐 | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **VA (μgRE)** | **VB1 (mg)** | **VB2 (mg)** | **VC (mg)** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| 米饭 | 米饭 | 125 | 434 | 9.2 | 1 | 0 | 0.14 | 0.06 | 0 | 16 | 2.9 | 2.12 |
| 盐水白虾 | 白虾 | 100 | 99 | 21.6 | 1.2 | 44 | 0.05 | 0.03 | 0 | 404 | 3.4 | 2.54 |
| 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 |
| 肉丝百叶 | 百叶 | 35 | 319 | 9.7 | 29.7 | 18 | 0.03 | 0.03 | 10.8 | 114 | 2.5 | 1.12 |
| 肉丝 | 25 |
| 青椒 | 15 |
| 清炒菠菜 | 菠菜 | 140 | 60 | 4 | 2.4 | 682 | 0.06 | 0.15 | 44.8 | 93 | 4.1 | 1.23 |
| 冬瓜虾米海带汤 | 冬瓜 | 5 | 33 | 2.7 | 2.1 | 2 | 0 | 0.02 | 0.9 | 32 | 0.6 | 0.24 |
| 海带 | 5 |
| 虾米 | 5 |
| 合计 | | | 1023 | 52.2 | 41.1 | 880 | 0.33 | 0.39 | 69.8 | 684 | 14.4 | 7.71 |

（3）星期三（12月4日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周三午餐 | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **VA (μgRE)** | **VB1 (mg)** | **VB2 (mg)** | **VC (mg)** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| 米饭 | 米饭 | 125 | 434 | 9.2 | 1 | 0 | 0.14 | 0.06 | 0 | 16 | 2.9 | 2.12 |
| 面筋塞肉 | 猪肉 | 75 | 375 | 14 | 31.6 | 14 | 0.17 | 0.13 | 0 | 9 | 1.8 | 1.9 |
| 油面筋 | 15 |
| 金玉满堂 | 鸡丁 | 30 | 120 | 8.5 | 3.2 | 108 | 0.12 | 0.1 | 10.75 | 7 | 0.9 | 0.69 |
| 玉米 | 55 |
| 胡萝卜 | 15 |
| 肉末冬瓜 | 冬瓜 | 50 | 126 | 3.9 | 11.3 | 10 | 0.07 | 0.05 | 9 | 13 | 0.5 | 0.6 |
| 猪肉 | 25 |
| 清炒菊花菜 | 菊花菜 | 140 | 45 | 2.5 | 2.4 | 392 | 0.03 | 0.13 | 39.2 | 127 | 2.7 | 0.75 |
| 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 | | | 1138 | 40.5 | 51.6 | 524 | 0.54 | 0.48 | 58.95 | 174 | 13.4 | 6.25 |

1. 星期四（12月5日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周四午餐 | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **VA (μgRE)** | **VB1 (mg)** | **VB2 (mg)** | **VC (mg)** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| 米饭 | 米饭 | 125 | 434 | 9.2 | 1 | 0 | 0.14 | 0.06 | 0 | 16 | 2.9 | 2.12 |
| 椒盐鸭翅 | 鸭翅 | 90 | 152 | 15.2 | 7.5 | 13 | 0.02 | 0.14 | 0 | 19 | 1.9 | 0.71 |
| 雪菜粉皮肉丝 | 雪菜 | 15 | 301 | 1.5 | 28.9 | 17 | 0.04 | 0.05 | 4.65 | 39 | 1.1 | 0.5 |
| 粉皮 | 55 |
| 肉丝 | 30 |
| 咖喱土豆鸡丁 | 鸡丁 | 25 | 87 | 6 | 3.3 | 109 | 0.06 | 0.04 | 11.4 | 10 | 0.5 | 0.33 |
| 土豆 | 35 |
| 胡萝卜 | 15 |
| 清炒茼蒿 | 茼蒿 | 140 | 59 | 3.1 | 2.9 | 353 | 0.06 | 0.13 | 25.2 | 103 | 3.5 | 0.54 |
| 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 | | | 1063 | 36.2 | 46 | 513 | 0.33 | 0.43 | 43.15 | 192 | 10 | 4.31 |

（5）星期五（12月6日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周五午餐 | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **VA (μgRE)** | **VB1 (mg)** | **VB2 (mg)** | **VC (mg)** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| 米饭 | 米饭 | 125 | 434 | 9.2 | 1 | 0 | 0.14 | 0.06 | 0 | 16 | 2.9 | 2.12 |
| 五香大排 | 大排 | 90 | 250 | 17 | 18.4 | 11 | 0.72 | 0.14 | 0 | 9 | 0.9 | 1.57 |
| 黄瓜炒蛋 | 鸡蛋 | 30 | 66 | 5 | 3.7 | 80 | 0.04 | 0.1 | 6.3 | 35 | 0.9 | 0.48 |
| 黄瓜 | 70 |
| 肉米素鸡 | 素鸡 | 50 | 226 | 12 | 17.4 | 9 | 0.07 | 0.05 | 0 | 164 | 3.2 | 1.45 |
| 肉米 | 25 |
| 清炒包菜 | 包菜 | 140 | 46 | 2.5 | 1.3 | 17 | 0.04 | 0.04 | 56 | 70 | 0.8 | 0.37 |
| 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 | | | 1044 | 47 | 43.2 | 137 | 1.02 | 0.41 | 62.5 | 314 | 9.2 | 6.13 |

（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 | 1120 | 40.1 | 44.4 | 411 | 0.55 | 0.54 | 38.2 | 304 | 15.5 | 6.75 |
| 星期二 | 1023 | 52.2 | 41.1 | 880 | 0.33 | 0.39 | 69.8 | 684 | 14.4 | 7.71 |
| 星期三 | 1138 | 40.5 | 51.6 | 524 | 0.54 | 0.48 | 58.95 | 174 | 13.4 | 6.25 |
| 星期四 | 1063 | 36.2 | 46 | 513 | 0.33 | 0.43 | 43.15 | 192 | 10 | 4.31 |
| 星期五 | 1044 | 47 | 43.2 | 137 | 1.02 | 0.41 | 62.5 | 314 | 9.2 | 6.13 |
| 平均摄入量 | 1077.6 | 43.2 | 45.26 | 493 | 0.554 | 0.45 | 54.52 | 333.6 | 12.5 | 6.23 |
| 参考标准 | 960 | 30 | 29.6 | 280 | 0.48 | 0.48 | 36 | 400 | 6.4 | 7.2 |
| RNI% | 112.25% | 144.00% | 152.91% | 176.07% | 115.42% | 93.75% | 151.44% | 83.40% | 195.31% | 86.53% |

（三）12.9-12.13一周菜单

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **大 荤** | **小 荤** | | **素 菜** | **汤** |
| **星期一** | 红汤基围虾 | 大蒜胡萝卜肉丝 | 咖喱花菜炒蛋 | 大白菜 | 榨菜木耳蛋汤 |
| **星期二** | 百叶卷肉（自制） | 海带肉丝 | 西红柿炒蛋 | 毛白菜 | 青菜豆腐汤 |
| **星期三** | 椒盐里脊肉（自制） | 宫保肉丁 | 西芹炒蛋 | 清炒莴苣 | 冬瓜虾米汤 |
| **星期四** | 茄汁龙利鱼 | 粉丝炒蛋 | 红烧杏鲍菇肉丝 | 蒜泥菠菜 | 西红柿蛋汤 |
| **星期五** | 奥尔良翅根 | 青椒香干肉丝 | 玉米粒炒蛋 | 大青菜 | 白菜粉丝汤 |

（四）12.9-12.13每日午餐营养分析

1、根据不同年龄段对营养需求量的不同，以1-3年级每日带量食谱如下：

（1）星期一（12月9日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周一午餐 | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **VA (μgRE)** | **VB1 (mg)** | **VB2 (mg)** | **VC (mg)** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| 米饭 | 米饭 | 100 | 347 | 7.4 | 0.8 | 0 | 0.11 | 0.05 | 0 | 13 | 2.3 | 1.7 |
| 红汤基围虾 | 基围虾 | 100 | 136 | 18.7 | 3.9 | 0 | 0.02 | 0.07 | 0 | 86 | 2.2 | 1.26 |
| 大蒜胡萝卜肉丝 | 胡萝卜 | 40 | 205 | 1.5 | 20.3 | 291 | 0.05 | 0.02 | 6.8 | 17 | 0.7 | 0.3 |
| 肉丝 | 20 |
| 大蒜 | 10 |
| 咖喱花菜炒蛋 | 鸡蛋 | 20 | 62 | 3.8 | 3.9 | 118 | 0.03 | 0.07 | 19.6 | 22 | 0.8 | 0.39 |
| 花菜 | 30 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 大白菜 | 大白菜 | 120 | 47 | 2.2 | 2.6 | 24 | 0.05 | 0.06 | 37.2 | 61 | 0.8 | 0.51 |
| 榨菜木耳蛋汤 | 榨菜 | 5 | 21 | 1.4 | 0.5 | 17 | 0.02 | 0.03 | 0.1 | 23 | 5.2 | 0.25 |
| 木耳 | 5 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 合计 | | | 818 | 35 | 32 | 450 | 0.28 | 0.3 | 63.7 | 222 | 12 | 4.41 |

（2）星期二（12月10日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周二午餐 | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **VA (μgRE)** | **VB1 (mg)** | **VB2 (mg)** | **VC (mg)** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| 米饭 | 米饭 | 100 | 347 | 7.4 | 0.8 | 0 | 0.11 | 0.05 | 0 | 13 | 2.3 | 1.7 |
| 百叶卷肉 | 百叶 | 40 | 304 | 16.1 | 25 | 10 | 0.12 | 0.09 | 0 | 129 | 3.3 | 1.98 |
| 猪肉 | 45 |
| 海带肉丝 | 海带 | 50 | 97 | 3.6 | 8.5 | 4 | 0.05 | 0.1 | 0 | 25 | 0.8 | 0.51 |
| 肉丝 | 20 |
| 西红柿炒蛋 | 鸡蛋 | 20 | 58 | 3.5 | 3.9 | 84 | 0.03 | 0.06 | 7.6 | 16 | 0.6 | 0.31 |
| 西红柿 | 40 |
| 毛白菜 | 毛白菜 | 120 | 41 | 2.2 | 2.4 | 336 | 0.02 | 0.11 | 33.6 | 109 | 2.3 | 0.65 |
| 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 | | | 874 | 33.7 | 42.8 | 462 | 0.33 | 0.42 | 44 | 310 | 9.6 | 5.3 |

1. 星期三（12月11日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周三午餐 | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **VA (μgRE)** | **VB1 (mg)** | **VB2 (mg)** | **VC (mg)** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| 米饭 | 米饭 | 100 | 347 | 7.4 | 0.8 | 0 | 0.11 | 0.05 | 0 | 13 | 2.3 | 1.7 |
| 椒盐里脊肉 | 鸡脯 | 90 | 168 | 17.9 | 9.5 | 14 | 0.06 | 0.12 | 0 | 4 | 0.5 | 0.55 |
| 宫保肉丁 | 肉丁 | 20 | 129 | 3.8 | 9.5 | 77 | 0.06 | 0.04 | 10.3 | 9 | 0.7 | 0.6 |
| 土豆 | 30 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 黄瓜 | 10 |
| 西芹炒蛋 | 西芹 | 40 | 55 | 3.3 | 3.8 | 49 | 0.02 | 0.06 | 1.6 | 26 | 0.5 | 0.3 |
| 鸡蛋 | 20 |
| 清炒莴苣 | 莴苣 | 100 | 40 | 1.4 | 2.6 | 25 | 0.02 | 0.02 | 4 | 24 | 0.9 | 0.38 |
| 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 | | | 765 | 35.1 | 28.2 | 169 | 0.27 | 0.29 | 17.7 | 99 | 5 | 3.68 |

1. 星期四（12月12日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周四午餐 | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **VA (μgRE)** | **VB1 (mg)** | **VB2 (mg)** | **VC (mg)** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| 米饭 | 米饭 | 100 | 347 | 7.4 | 0.8 | 0 | 0.11 | 0.05 | 0 | 13 | 2.3 | 1.7 |
| 茄汁龙利鱼 | 龙利鱼 | 100 | 171 | 17.1 | 10.2 | 11 | 0.04 | 0.11 | 0 | 40 | 0.8 | 0.97 |
| 粉丝炒蛋 | 鸡蛋 | 20 | 224 | 3.6 | 3.9 | 47 | 0.03 | 0.06 | 0 | 29 | 3.8 | 0.42 |
| 粉丝 | 50 |
| 红烧杏鲍菇肉丝 | 杏鲍菇 | 40 | 73 | 5 | 3.6 | 1 | 0.1 | 0.08 | 0 | 8 | 0.7 | 0.68 |
| 肉丝 | 20 |
| 蒜泥菠菜 | 菠菜 | 120 | 55 | 3.5 | 2.4 | 584 | 0.05 | 0.13 | 38.4 | 80 | 3.5 | 1.06 |
| 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 | | | 900 | 37.8 | 23.3 | 664 | 0.34 | 0.44 | 40.3 | 175 | 11.2 | 4.94 |

1. 星期五（12月13日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周五午餐 | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **VA (μgRE)** | **VB1 (mg)** | **VB2 (mg)** | **VC (mg)** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| 米饭 | 米饭 | 100 | 347 | 7.4 | 0.8 | 0 | 0.11 | 0.05 | 0 | 13 | 2.3 | 1.7 |
| 奥尔良翅根（自制） | 鸡翅 | 80 | 158 | 14.3 | 9.4 | 54 | 0.01 | 0.09 | 0 | 7 | 1 | 0.9 |
| 青椒香干肉丝 | 肉丝 | 20 | 119 | 10.8 | 7.2 | 10 | 0.11 | 0.03 | 7.2 | 123 | 2.7 | 1.17 |
| 香干 | 40 |
| 青椒 | 10 |
| 玉米粒炒蛋 | 玉米 | 30 | 90 | 4.4 | 4.7 | 82 | 0.07 | 0.08 | 6.89 | 14 | 0.8 | 0.55 |
| 鸡蛋 | 20 |
| 胡萝卜 | 5 |
| 青椒 | 5 |
| 大青菜 | 青菜 | 120 | 45 | 2.2 | 2.9 | 336 | 0.02 | 0.11 | 33.6 | 109 | 2.3 | 0.66 |
| 白菜粉丝汤 | 大白菜 | 10 | 44 | 0.5 | 2.5 | 2 | 0 | 0.01 | 3.1 | 8 | 0.4 | 0.1 |
| 粉丝 | 5 |
| 合计 | | | 803 | 39.6 | 27.5 | 484 | 0.32 | 0.37 | 50.79 | 274 | 9.5 | 5.08 |

（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 | 818 | 35 | 32 | 450 | 0.28 | 0.3 | 63.7 | 222 | 12 | 4.41 |
| 星期二 | 874 | 33.7 | 42.8 | 462 | 0.33 | 0.42 | 44 | 310 | 9.6 | 5.3 |
| 星期三 | 765 | 35.1 | 28.2 | 169 | 0.27 | 0.29 | 17.7 | 99 | 5 | 3.68 |
| 星期四 | 900 | 37.8 | 23.3 | 664 | 0.34 | 0.44 | 40.3 | 175 | 11.2 | 4.94 |
| 星期五 | 803 | 39.6 | 27.5 | 484 | 0.32 | 0.37 | 50.79 | 274 | 9.5 | 5.08 |
| 平均摄入量 | 832 | 36.24 | 30.76 | 445.8 | 0.308 | 0.364 | 43.298 | 216 | 9.46 | 4.682 |
| 参考标准 | 760 | 26 | 23.2 | 280 | 0.36 | 0.4 | 32 | 320 | 4.8 | 5.4 |
| RNI% | 109.47% | 139.38% | 132.59% | 159.21% | 85.56% | 91.00% | 135.31% | 67.50% | 197.08% | 86.70% |

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（12月9日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周一午餐 | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **VA (μgRE)** | **VB1 (mg)** | **VB2 (mg)** | **VC (mg)** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| 米饭 | 米饭 | 125 | 434 | 9.2 | 1 | 0 | 0.14 | 0.06 | 0 | 16 | 2.9 | 2.12 |
| 红汤基围虾 | 基围虾 | 100 | 136 | 18.7 | 3.9 | 0 | 0.02 | 0.07 | 0 | 86 | 2.2 | 1.26 |
| 大蒜胡萝卜肉丝 | 胡萝卜 | 55 | 293 | 2.1 | 29.2 | 402 | 0.05 | 0.05 | 9.55 | 24 | 1 | 0.42 |
| 肉丝 | 30 |
| 青蒜 | 15 |
| 咖喱花菜炒蛋 | 鸡蛋 | 25 | 72 | 4.5 | 4.3 | 163 | 0.05 | 0.1 | 23.3 | 28 | 1 | 0.48 |
| 花菜 | 35 |
| 胡萝卜 | 15 |
| 大白菜 | 大白菜 | 140 | 50 | 2.5 | 2.6 | 28 | 0.06 | 0.07 | 43.4 | 71 | 1 | 0.58 |
| 榨菜木耳蛋汤 | 榨菜 | 5 | 21 | 1.4 | 0.5 | 17 | 0.02 | 0.03 | 0.1 | 23 | 5.2 | 0.25 |
| 木耳 | 5 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 合计 | | | 1006 | 38.4 | 41.5 | 610 | 0.34 | 0.38 | 76.35 | 248 | 13.3 | 5.11 |

（2）星期二（12月10日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周二午餐 | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **VA (μgRE)** | **VB1 (mg)** | **VB2 (mg)** | **VC (mg)** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| 米饭 | 米饭 | 125 | 434 | 9.2 | 1 | 0 | 0.14 | 0.06 | 0 | 16 | 2.9 | 2.12 |
| 百叶卷肉 | 百叶 | 40 | 304 | 16.1 | 25 | 10 | 0.12 | 0.09 | 0 | 129 | 3.3 | 1.98 |
| 猪肉 | 45 |
| 海带肉丝 | 海带 | 70 | 139 | 5.2 | 12.2 | 5 | 0.08 | 0.15 | 0 | 35 | 1.1 | 0.75 |
| 肉丝 | 30 |
| 西红柿炒蛋 | 鸡蛋 | 25 | 67 | 4.2 | 4.3 | 104 | 0.04 | 0.08 | 9.5 | 20 | 0.7 | 0.39 |
| 西红柿 | 50 |
| 毛白菜 | 毛白菜 | 140 | 45 | 2.5 | 2.4 | 392 | 0.03 | 0.13 | 39.2 | 127 | 2.7 | 0.75 |
| 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 | | | 1016 | 38.1 | 47.1 | 539 | 0.41 | 0.52 | 51.5 | 345 | 11 | 6.14 |

（3）星期三（12月11日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周三午餐 | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **VA (μgRE)** | **VB1 (mg)** | **VB2 (mg)** | **VC (mg)** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| 米饭 | 米饭 | 125 | 434 | 9.2 | 1 | 0 | 0.14 | 0.06 | 0 | 16 | 2.9 | 2.12 |
| 椒盐里脊肉 | 鸡脯 | 90 | 168 | 17.9 | 9.5 | 14 | 0.06 | 0.12 | 0 | 4 | 0.5 | 0.55 |
| 宫保肉丁 | 肉丁 | 35 | 230 | 7 | 19.2 | 114 | 0.13 | 0.08 | 10.05 | 15 | 1.1 | 1.13 |
| 土豆 | 45 |
| 胡萝卜 | 15 |
| 黄瓜 | 15 |
| 西芹炒蛋 | 西芹 | 50 | 63 | 4 | 4.3 | 60 | 0.04 | 0.08 | 2 | 33 | 0.6 | 0.37 |
| 鸡蛋 | 25 |
| 清炒莴苣 | 莴苣 | 120 | 43 | 1.6 | 2.6 | 30 | 0.02 | 0.02 | 4.8 | 29 | 1.1 | 0.45 |
| 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 | | | 964 | 41 | 38.6 | 222 | 0.39 | 0.36 | 18.65 | 120 | 6.3 | 4.77 |

（4）星期四（12月12日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周四午餐 | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **VA (μgRE)** | **VB1 (mg)** | **VB2 (mg)** | **VC (mg)** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| 米饭 | 米饭 | 125 | 434 | 9.2 | 1 | 0 | 0.14 | 0.06 | 0 | 16 | 2.9 | 2.12 |
| 茄汁龙利鱼 | 龙利鱼 | 100 | 171 | 17.1 | 10.2 | 11 | 0.04 | 0.11 | 0 | 40 | 0.8 | 0.97 |
| 粉丝炒蛋 | 鸡蛋 | 30 | 306 | 5.1 | 4.7 | 70 | 0.05 | 0.09 | 0 | 41 | 5.3 | 0.58 |
| 粉丝 | 70 |
| 红烧杏鲍菇肉丝 | 杏鲍菇 | 50 | 85 | 6.2 | 4.1 | 1 | 0.13 | 0.1 | 0 | 10 | 0.8 | 0.83 |
| 肉丝 | 25 |
| 蒜泥菠菜 | 菠菜 | 140 | 60 | 4 | 2.4 | 682 | 0.06 | 0.15 | 44.8 | 93 | 4.1 | 1.23 |
| 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 | | | 1086 | 42.8 | 24.8 | 785 | 0.43 | 0.52 | 46.7 | 205 | 14 | 5.84 |

（5）星期五（12月13日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周五午餐 | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **VA (μgRE)** | **VB1 (mg)** | **VB2 (mg)** | **VC (mg)** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| 米饭 | 米饭 | 125 | 434 | 9.2 | 1 | 0 | 0.14 | 0.06 | 0 | 16 | 2.9 | 2.12 |
| 奥尔良翅根（自制） | 鸡翅 | 80 | 158 | 14.3 | 9.4 | 54 | 0.01 | 0.09 | 0 | 7 | 1 | 0.9 |
| 青椒香干肉丝 | 肉丝 | 30 | 171 | 16.1 | 10.1 | 15 | 0.16 | 0.06 | 10.8 | 184 | 4 | 1.72 |
| 香干 | 60 |
| 青椒 | 15 |
| 玉米粒炒蛋 | 玉米 | 36 | 106 | 5.3 | 5.1 | 110 | 0.09 | 0.11 | 11.71 | 18 | 1.1 | 0.68 |
| 鸡蛋 | 25 |
| 胡萝卜 | 7 |
| 甜椒 | 7 |
| 大青菜 | 青菜 | 140 | 49 | 2.5 | 2.9 | 392 | 0.03 | 0.13 | 39.2 | 127 | 2.7 | 0.76 |
| 白菜粉丝汤 | 大白菜 | 10 | 44 | 0.5 | 2.5 | 2 | 0 | 0.01 | 3.1 | 8 | 0.4 | 0.1 |
| 粉丝 | 5 |
| 合计 | | | 962 | 47.9 | 31 | 573 | 0.43 | 0.46 | 64.81 | 360 | 12.1 | 6.28 |

（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 | 1006 | 38.4 | 41.5 | 610 | 0.34 | 0.38 | 76.35 | 248 | 13.3 | 5.11 |
| 星期二 | 1016 | 38.1 | 47.1 | 539 | 0.41 | 0.52 | 51.5 | 345 | 11 | 6.14 |
| 星期三 | 964 | 41 | 38.6 | 222 | 0.39 | 0.36 | 18.65 | 120 | 6.3 | 4.77 |
| 星期四 | 1086 | 42.8 | 24.8 | 785 | 0.43 | 0.52 | 46.7 | 205 | 14 | 5.84 |
| 星期五 | 962 | 47.9 | 31 | 573 | 0.43 | 0.46 | 64.81 | 360 | 12.1 | 6.28 |
| 平均摄入量 | 1006.8 | 41.64 | 36.6 | 545.8 | 0.4 | 0.448 | 51.602 | 255.6 | 11.34 | 5.628 |
| 参考标准 | 960 | 30 | 29.6 | 280 | 0.48 | 0.48 | 36 | 400 | 6.4 | 7.2 |
| RNI% | 104.88% | 138.80% | 123.65% | 194.93% | 83.33% | 93.33% | 143.34% | 63.90% | 177.19% | 78.17% |

**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

二0一九年十一月二十七日