**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）12.16-12.20一周菜单

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **大 荤** | **小 荤** | | **素 菜** | **汤** |
| **星期一** | **红煨肉** | **炖蛋** | **大烧百叶** | **清炒菊花菜** | **紫菜蛋汤** |
| **星期二** | **马德里鸡排** | **南瓜炒肉丝** | **爆炒猪肝** | **清炒茼蒿** | **鸭血豆腐汤** |
| **星期三** | **清蒸狮子头** | **咖喱鸡丁** | **咖喱花菜炒蛋** | **清炒青菜** | **雪菜蛋汤** |
| **星期四** | **咕咾肉** | **莴苣炒蛋** | **胡萝卜炒肉丝** | **韭菜绿豆芽** | **冬瓜海带汤** |
| **星期五** | **鲜肉蛋饺** | **黑椒土豆肉片** | **胡葱肉糜豆腐** | **清炒大白菜** | **肉糜萝卜汤** |

（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16日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周一午餐 | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **VA (μgRE)** | **VB1 (mg)** | **VB2 (mg)** | **VC (mg)** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| 米饭 | 米饭 | 100 | 347 | 7.4 | 0.8 | 0 | 0.11 | 0.05 | 0 | 13 | 2.3 | 1.7 |
| 红煨肉 | 猪肉 | 80 | 328 | 11.1 | 29.6 | 14 | 0.18 | 0.13 | 0 | 7 | 1.5 | 1.67 |
| 炖蛋 | 鸡蛋 | 50 | 84 | 7.1 | 5.4 | 117 | 0.06 | 0.14 | 0 | 29 | 1 | 0.57 |
| 大烧百叶 | 百叶 | 30 | 121 | 11.8 | 6.8 | 39 | 0.02 | 0.05 | 0.7 | 100 | 2.4 | 0.92 |
| 木耳 | 5 |
| 肉片 | 20 |
| 胡萝卜 | 5 |
| 清炒菊花菜 | 青菜 | 120 | 41 | 2.2 | 2.4 | 336 | 0.02 | 0.11 | 33.6 | 109 | 2.3 | 0.65 |
| 紫菜蛋汤 | 紫菜 | 10 | 53 | 3.8 | 2.5 | 35 | 0.04 | 0.11 | 0.2 | 30 | 5.6 | 0.35 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 合计 | | | 974 | 43.4 | 47.5 | 541 | 0.43 | 0.59 | 34.5 | 288 | 15.1 | 5.86 |

（2）星期二（12月17日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周二午餐 | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **VA (μgRE)** | **VB1 (mg)** | **VB2 (mg)** | **VC (mg)** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| 米饭 | 米饭 | 100 | 347 | 7.4 | 0.8 | 0 | 0.11 | 0.05 | 0 | 13 | 2.3 | 1.7 |
| 马德里鸡排 | 鸡排 | 100 | 154 | 19.8 | 7 | 16 | 0.07 | 0.13 | 0 | 4 | 0.6 | 0.55 |
| 南瓜炒肉丝 | 南瓜 | 50 | 101 | 3 | 8.5 | 78 | 0.05 | 0.05 | 4 | 15 | 0.5 | 0.51 |
| 肉丝 | 20 |
| 爆炒猪肝 | 猪肝 | 20 | 71 | 4.4 | 3.3 | 1004 | 0.05 | 0.43 | 16.8 | 15 | 4.7 | 1.31 |
| 青椒 | 15 |
| 洋葱 | 25 |
| 清炒茼蒿 | 茼蒿 | 120 | 52 | 2.4 | 2.9 | 302 | 0.05 | 0.11 | 21.6 | 94 | 3 | 0.48 |
| 鸭血豆腐汤 | 鸭血 | 5 | 61 | 2.5 | 3.4 | 2 | 0 | 0 | 0 | 31 | 2 | 0.26 |
| 豆腐 | 5 |
| 百叶 | 5 |
| 合计 | | | 786 | 39.5 | 25.9 | 1402 | 0.33 | 0.77 | 42.4 | 172 | 13.1 | 4.81 |

（3）星期三（12月18日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周三午餐 | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **VA (μgRE)** | **VB1 (mg)** | **VB2 (mg)** | **VC (mg)** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| 米饭 | 米饭 | 100 | 347 | 7.4 | 0.8 | 0 | 0.11 | 0.05 | 0 | 13 | 2.3 | 1.7 |
| 清蒸狮子头 | 猪肉 | 85 | 357 | 11.6 | 33.4 | 15 | 0.19 | 0.14 | 0 | 6 | 1.4 | 1.79 |
| 咖喱鸡丁 | 鸡丁 | 20 | 83 | 5.2 | 3.1 | 74 | 0.04 | 0.05 | 12.1 | 8 | 0.5 | 0.31 |
| 土豆 | 40 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 咖喱花菜炒鸡蛋 | 花菜 | 40 | 60 | 3.9 | 3.9 | 49 | 0.03 | 0.08 | 24.4 | 21 | 0.8 | 0.41 |
| 鸡蛋 | 20 |
| 清炒青菜 | 青菜 | 120 | 41 | 2.2 | 2.4 | 336 | 0.02 | 0.11 | 33.6 | 109 | 2.3 | 0.65 |
| 雪菜蛋汤 | 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 | | | 919 | 31.6 | 46 | 491 | 0.4 | 0.45 | 73.2 | 184 | 7.7 | 5.03 |

（4）星期四（12月19日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周四午餐 | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **VA (μgRE)** | **VB1 (mg)** | **VB2 (mg)** | **VC (mg)** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| 米饭 | 米饭 | 100 | 347 | 7.4 | 0.8 | 0 | 0.11 | 0.05 | 0 | 13 | 2.3 | 1.7 |
|  | 土豆 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 莴苣炒蛋 | 莴苣 | 50 | 62 | 3.6 | 4.4 | 59 | 0.03 | 0.06 | 2 | 24 | 0.9 | 0.44 |
| 鸡蛋 | 20 |
| 胡萝卜炒肉丝 | 肉丝 | 20 | 120 | 3.4 | 10 | 279 | 0.06 | 0.04 | 5.2 | 15 | 0.7 | 0.55 |
| 胡萝卜 | 40 |
| 韭菜绿豆芽 | 韭菜 | 15 | 45 | 3 | 2.7 | 37 | 0.02 | 0.03 | 7.8 | 23 | 0.5 | 0.33 |
| 绿豆芽 | 105 |
| 冬瓜海带汤 | 冬瓜 | 10 | 29 | 0.9 | 2.5 | 1 | 0 | 0.01 | 1.8 | 6 | 0 | 0.08 |
| 海带 | 5 |
| 合计 | | | 765 | 35.4 | 28.7 | 381 | 0.62 | 0.3 | 22.2 | 91 | 5.8 | 5.06 |

（5）星期五（12月20日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周五午餐 | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **VA (μgRE)** | **VB1 (mg)** | **VB2 (mg)** | **VC (mg)** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| 米饭 | 米饭 | 100 | 347 | 7.4 | 0.8 | 0 | 0.11 | 0.05 | 0 | 13 | 2.3 | 1.7 |
| 鲜肉蛋饺 | 鸡蛋 | 40 | 219 | 11 | 18.3 | 101 | 0.13 | 0.17 | 0 | 25 | 1.4 | 1.26 |
| 猪肉 | 40 |
| 黑椒土豆肉片 | 土豆 | 50 | 144 | 4.4 | 10 | 6 | 0.08 | 0.05 | 13.5 | 7 | 0.7 | 0.65 |
| 肉片 | 20 |
| 胡葱肉糜豆腐 | 豆腐 | 35 | 241 | 6.6 | 10.3 | 20 | 0.05 | 0.04 | 0.15 | 66 | 1.5 | 0.72 |
| 肉糜 | 20 |
| 大葱 | 5 |
| 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 |
| 肉糜萝卜汤 | 白萝卜 | 10 | 43 | 1.2 | 3.9 | 1 | 0.01 | 0.01 | 2.1 | 5 | 0.2 | 0.17 |
| 肉糜 | 5 |
| 合计 | | | 1037 | 32.8 | 45.4 | 152 | 0.43 | 0.38 | 53 | 177 | 6.9 | 5 |

（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 | 974 | 43.4 | 47.5 | 541 | 0.43 | 0.59 | 34.5 | 288 | 15.1 | 5.86 |
| 星期二 | 786 | 39.5 | 25.9 | 1402 | 0.33 | 0.77 | 42.4 | 172 | 13.1 | 4.81 |
| 星期三 | 919 | 31.6 | 46 | 491 | 0.4 | 0.45 | 73.2 | 184 | 7.7 | 5.03 |
| 星期四 | 765 | 35.4 | 28.7 | 381 | 0.62 | 0.3 | 22.2 | 91 | 5.8 | 5.06 |
| 星期五 | 1037 | 32.8 | 45.4 | 152 | 0.43 | 0.38 | 52.95 | 177 | 6.9 | 5 |
| 平均摄入量 | 896.2 | 36.54 | 38.7 | 593.4 | 0.442 | 0.498 | 45.05 | 182.4 | 9.72 | 5.152 |
| 参考标准 | 760 | 26 | 23.2 | 280 | 0.36 | 0.4 | 32 | 320 | 4.8 | 5.4 |
| RNI% | 117.92% | 140.54% | 166.81% | 211.93% | 122.78% | 124.50% | 140.78% | 57.00% | 202.50% | 95.41% |

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：
2. 星期一（12月16日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周一午餐 | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **VA (μgRE)** | **VB1 (mg)** | **VB2 (mg)** | **VC (mg)** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| 米饭 | 米饭 | 125 | 434 | 9.2 | 1 | 0 | 0.14 | 0.06 | 0 | 16 | 2.9 | 2.12 |
| 红煨肉 | 猪肉 | 80 | 328 | 11.1 | 29.6 | 14 | 0.18 | 0.13 | 0 | 7 | 1.5 | 1.67 |
| 炖蛋 | 鸡蛋 | 50 | 84 | 7.1 | 5.4 | 117 | 0.06 | 0.14 | 0 | 29 | 1 | 0.57 |
| 大烧百叶 | 百叶 | 35 | 142 | 14 | 7.8 | 54 | 0.03 | 0.05 | 0.98 | 116 | 2.8 | 1.09 |
| 木耳 | 7 |
| 肉片 | 25 |
| 胡萝卜 | 7 |
| 清炒菊花菜 | 青菜 | 140 | 45 | 2.5 | 2.4 | 392 | 0.03 | 0.13 | 39.2 | 127 | 2.7 | 0.75 |
| 紫菜蛋汤 | 紫菜 | 10 | 53 | 3.8 | 2.5 | 35 | 0.04 | 0.11 | 0.2 | 30 | 5.6 | 0.35 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 合计 | | | 1086 | 47.7 | 48.7 | 612 | 0.48 | 0.62 | 40.4 | 325 | 16.5 | 6.55 |

1. 星期二（12月17日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周二午餐 | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **VA (μgRE)** | **VB1 (mg)** | **VB2 (mg)** | **VC (mg)** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| 米饭 | 米饭 | 125 | 434 | 9.2 | 1 | 0 | 0.14 | 0.06 | 0 | 16 | 2.9 | 2.12 |
| 马德里鸡排 | 鸡排 | 100 | 154 | 19.8 | 7 | 16 | 0.07 | 0.13 | 0 | 4 | 0.6 | 0.55 |
| 南瓜炒肉丝 | 南瓜 | 70 | 268 | 1.3 | 27.7 | 113 | 0.04 | 0.05 | 5.6 | 18 | 0.6 | 0.34 |
| 肉丝 | 30 |
| 爆炒猪肝 | 猪肝 | 25 | 80 | 5.4 | 3.5 | 1255 | 0.07 | 0.54 | 21.8 | 18 | 6.1 | 1.62 |
| 青椒 | 20 |
| 洋葱 | 30 |
| 清炒茼蒿 | 茼蒿 | 140 | 57 | 2.8 | 2.9 | 353 | 0.06 | 0.13 | 25.2 | 108 | 3.5 | 0.55 |
| 鸭血豆腐汤 | 鸭血 | 5 | 61 | 2.5 | 3.4 | 2 | 0 | 0 | 0 | 31 | 2 | 0.26 |
| 豆腐 | 5 |
| 百叶 | 5 |
| 合计 | | | 1054 | 41 | 45.5 | 1739 | 0.38 | 0.91 | 52.6 | 195 | 15.7 | 5.44 |

（3）星期三（12月18日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周三午餐 | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **VA (μgRE)** | **VB1 (mg)** | **VB2 (mg)** | **VC (mg)** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| 米饭 | 米饭 | 125 | 434 | 9.2 | 1 | 0 | 0.14 | 0.06 | 0 | 16 | 2.9 | 2.12 |
| 清蒸狮子头 | 猪肉 | 85 | 357 | 11.6 | 33.4 | 15 | 0.19 | 0.14 | 0 | 6 | 1.4 | 1.79 |
| 咖喱鸡丁 | 鸡丁 | 30 | 109 | 7.4 | 3.6 | 111 | 0.07 | 0.06 | 16.8 | 11 | 0.7 | 0.42 |
| 土豆 | 55 |
| 胡萝卜 | 15 |
| 咖喱花菜炒鸡蛋 | 花菜 | 50 | 70 | 4.8 | 4.3 | 60 | 0.04 | 0.11 | 30.5 | 27 | 1.1 | 0.51 |
| 鸡蛋 | 25 |
| 清炒青菜 | 青菜 | 140 | 45 | 2.5 | 2.4 | 392 | 0.03 | 0.13 | 39.2 | 127 | 2.7 | 0.75 |
| 雪菜蛋汤 | 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 | | | 1046 | 36.8 | 47.1 | 595 | 0.48 | 0.52 | 89.6 | 214 | 9.2 | 5.76 |

1. 星期四（12月19日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周四午餐 | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **VA (μgRE)** | **VB1 (mg)** | **VB2 (mg)** | **VC (mg)** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| 米饭 | 米饭 | 125 | 434 | 9.2 | 1 | 0 | 0.14 | 0.06 | 0 | 16 | 2.9 | 2.12 |
| 咕咾肉 | 里脊肉 | 80 | 162 | 17.1 | 8.3 | 5 | 0.4 | 0.11 | 5.4 | 10 | 1.4 | 1.96 |
| 土豆 | 20 |
| 莴苣炒蛋 | 莴苣 | 70 | 78 | 5.1 | 5.2 | 88 | 0.04 | 0.09 | 2.8 | 34 | 1.2 | 0.61 |
| 鸡蛋 | 30 |
| 胡萝卜炒肉丝 | 肉丝 | 25 | 247 | 1.5 | 24.7 | 351 | 0.04 | 0.02 | 6.5 | 18 | 0.7 | 0.34 |
| 胡萝卜 | 50 |
| 韭菜绿豆芽 | 韭菜 | 20 | 49 | 3.3 | 2.7 | 49 | 0.02 | 0.04 | 9.6 | 27 | 0.7 | 0.39 |
| 绿豆芽 | 120 |
| 冬瓜海带汤 | 冬瓜 | 10 | 29 | 0.9 | 2.5 | 1 | 0 | 0.01 | 1.8 | 6 | 0 | 0.08 |
| 海带 | 5 |
| 合计 | | | 999 | 37.1 | 44.4 | 494 | 0.64 | 0.33 | 26.1 | 111 | 6.9 | 5.5 |

（5）星期五（12月20日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周五午餐 | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **VA (μgRE)** | **VB1 (mg)** | **VB2 (mg)** | **VC (mg)** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| 米饭 | 米饭 | 125 | 434 | 9.2 | 1 | 0 | 0.14 | 0.06 | 0 | 16 | 2.9 | 2.12 |
| 鲜肉蛋饺 | 鸡蛋 | 40 | 219 | 11 | 18.3 | 101 | 0.13 | 0.17 | 0 | 25 | 1.4 | 1.26 |
| 猪肉 | 40 |
| 黑椒土豆肉片 | 土豆 | 70 | 199 | 6.2 | 13.7 | 9 | 0.13 | 0.08 | 18.9 | 10 | 1.1 | 0.94 |
| 肉片 | 30 |
| 胡葱肉糜豆腐 | 豆腐 | 40 | 282 | 7.9 | 12.2 | 22 | 0.08 | 0.05 | 0.3 | 79 | 1.8 | 0.89 |
| 肉糜 | 25 |
| 大葱 | 10 |
| 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 |
| 肉糜萝卜汤 | 白萝卜 | 10 | 43 | 1.2 | 3.9 | 1 | 0.01 | 0.01 | 2.1 | 5 | 0.2 | 0.17 |
| 肉糜 | 5 |
| 合计 | | | 1223 | 38 | 51.2 | 161 | 0.55 | 0.44 | 64.7 | 206 | 8.4 | 5.95 |

（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 | 1086 | 47.7 | 48.7 | 612 | 0.48 | 0.62 | 40.38 | 325 | 16.5 | 6.55 |
| 星期二 | 1054 | 41 | 45.5 | 1739 | 0.38 | 0.91 | 52.6 | 195 | 15.7 | 5.44 |
| 星期三 | 1046 | 36.8 | 47.1 | 595 | 0.48 | 0.52 | 89.6 | 214 | 9.2 | 5.76 |
| 星期四 | 999 | 37.1 | 44.4 | 494 | 0.64 | 0.33 | 26.1 | 111 | 6.9 | 5.5 |
| 星期五 | 1223 | 38 | 51.2 | 161 | 0.55 | 0.44 | 64.7 | 206 | 8.4 | 5.95 |
| 平均摄入量 | 1081.6 | 40.12 | 47.38 | 720.2 | 0.506 | 0.564 | 54.676 | 210.2 | 11.34 | 5.84 |
| 参考标准 | 960 | 30 | 29.6 | 280 | 0.48 | 0.48 | 36 | 400 | 6.4 | 7.2 |
| RNI% | 112.67% | 133.73% | 160.07% | 257.21% | 105.42% | 117.50% | 151.88% | 52.55% | 177.19% | 81.11% |

（三）12.23-12.27一周菜单

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **大 荤** | **小 荤** | | **素 菜** | **汤** |
| **星期一** | **盐水白虾** | **肉糜豆腐** | **洋葱炒蛋** | **清炒菠菜** | **包菜粉丝汤** |
| **星期二** | **椒盐鸭翅根** | **海带炒鸡蛋** | **莴苣胡萝卜肉丝** | **大白菜** | **西红柿蛋汤** |
| **星期三** | **茄汁龙利鱼** | **冬瓜肉糜** | **鱼香茄子** | **青菜油豆腐** | **榨菜蛋汤** |
| **星期四** | **南乳上腿肉** | **宫保肉丁** | **粉丝炒蛋** | **清炒西芹** | **青菜豆腐汤** |
| **星期五** | **红烧大排** | **西红柿炒蛋** | **肉米萝卜** | **清炒茼蒿** | **雪菜蛋汤** |

（四）12.23-12.27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23日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周一午餐 | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **VA (μgRE)** | **VB1 (mg)** | **VB2 (mg)** | **VC (mg)** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| 米饭 | 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 |
| 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 |
| 洋葱炒蛋 | 鸡蛋 | 20 | 79 | 3.6 | 4.4 | 48 | 0.03 | 0.06 | 3.2 | 23 | 0.8 | 0.38 |
| 洋葱 | 40 |
| 清炒菠菜 | 菠菜 | 120 | 59 | 3.5 | 2.9 | 584 | 0.05 | 0.13 | 38.4 | 80 | 3.5 | 1.07 |
| 包菜粉丝汤 | 包菜 | 5 | 56 | 0.6 | 2 | 1 | 0 | 0 | 2 | 6 | 0.6 | 0.08 |
| 粉丝 | 10 |
| 合计 | | | 781 | 43.7 | 22.6 | 681 | 0.3 | 0.31 | 43.6 | 610 | 11.8 | 6.78 |

（2）星期二（12月24日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周二午餐 | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **VA (μgRE)** | **VB1 (mg)** | **VB2 (mg)** | **VC (mg)** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| 米饭 | 米饭 | 100 | 347 | 7.4 | 0.8 | 0 | 0.11 | 0.05 | 0 | 13 | 2.3 | 1.7 |
| 椒盐鸭翅根 | 鸭翅 | 80 | 138 | 13.6 | 6.9 | 11 | 0.02 | 0.13 | 0 | 17 | 1.7 | 0.63 |
| 海带炒鸡蛋 | 鸡蛋 | 20 | 56 | 3.7 | 3.9 | 47 | 0.03 | 0.12 | 0 | 35 | 0.9 | 0.34 |
| 海带 | 50 |
| 莴苣胡萝卜肉丝 | 莴苣 | 10 | 198 | 1.7 | 19.8 | 214 | 0.03 | 0.02 | 4.3 | 15 | 0.6 | 0.29 |
| 胡萝卜 | 30 |
| 肉丝 | 20 |
| 大白菜 | 大白菜 | 120 | 43 | 2.2 | 2.1 | 24 | 0.05 | 0.06 | 37.2 | 61 | 0.8 | 0.5 |
| 西红柿鸡蛋汤 | 西红柿 | 10 | 30 | 1.2 | 2.4 | 21 | 0.01 | 0.01 | 1.9 | 5 | 0.1 | 0.11 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 合计 | | | 812 | 29.8 | 35.9 | 317 | 0.25 | 0.39 | 43.4 | 146 | 6.4 | 3.57 |

1. 星期三（12月25日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周三午餐 | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **VA (μgRE)** | **VB1 (mg)** | **VB2 (mg)** | **VC (mg)** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| 米饭 | 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 |
| 冬瓜肉糜 | 肉糜 | 20 | 106 | 3.2 | 9.5 | 10 | 0.05 | 0.04 | 9 | 12 | 0.4 | 0.49 |
| 冬瓜 | 50 |
| 鱼香茄子 | 茄子 | 40 | 113 | 3.4 | 10 | 7 | 0.05 | 0.05 | 2 | 12 | 0.5 | 0.55 |
| 猪肉 | 20 |
| 青菜油面筋 | 青菜 | 100 | 137 | 7.3 | 7.3 | 280 | 0.03 | 0.1 | 28 | 97 | 2.4 | 1.01 |
| 油面筋 | 20 |
| 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 | 39.7 | 39.2 | 328 | 0.29 | 0.37 | 39.2 | 194 | 6.9 | 4.86 |

1. 星期四（12月26日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周四午餐 | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **VA (μgRE)** | **VB1 (mg)** | **VB2 (mg)** | **VC (mg)** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| 米饭 | 米饭 | 100 | 347 | 7.4 | 0.8 | 0 | 0.11 | 0.05 | 0 | 13 | 2.3 | 1.7 |
| 南乳上腿肉 | 鸡腿 | 100 | 202 | 16.4 | 15 | 44 | 0.02 | 0.14 | 0 | 7 | 1.5 | 1.16 |
| 宫保肉丁 | 肉丁 | 20 | 132 | 4.6 | 7.5 | 77 | 0.07 | 0.07 | 10.3 | 21 | 2.2 | 0.88 |
| 土豆 | 30 |
| 黄瓜 | 10 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 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 |
| 清炒西芹 | 西芹 | 120 | 32 | 1.4 | 1.1 | 12 | 0.01 | 0.1 | 14.4 | 59 | 1 | 0.57 |
| 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 | | | 930 | 34.2 | 30.5 | 208 | 0.24 | 0.43 | 27.5 | 143 | 10.5 | 4.85 |

1. 星期五（12月27日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周五午餐 | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **VA (μgRE)** | **VB1 (mg)** | **VB2 (mg)** | **VC (mg)** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| 米饭 | 米饭 | 100 | 347 | 7.4 | 0.8 | 0 | 0.11 | 0.05 | 0 | 13 | 2.3 | 1.7 |
| 红烧大排 | 大排 | 90 | 268 | 17 | 20.4 | 11 | 0.72 | 0.14 | 0 | 9 | 0.9 | 1.61 |
| 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 |
| 肉米萝卜 | 肉米 | 20 | 109 | 3.4 | 9.4 | 5 | 0.05 | 0.04 | 8.4 | 16 | 0.5 | 0.57 |
| 萝卜 | 40 |
| 清炒茼蒿 | 茼蒿 | 120 | 38 | 2.3 | 1.4 | 302 | 0.05 | 0.11 | 21.6 | 88 | 3 | 0.44 |
| 雪菜蛋汤 | 鸡蛋 | 5 | 31 | 1.3 | 2.4 | 17 | 0.01 | 0.02 | 3.1 | 27 | 0.4 | 0.17 |
| 雪菜 | 10 |
| 合计 | | | 853 | 35 | 38.3 | 428 | 0.97 | 0.42 | 42.6 | 170 | 7.7 | 4.82 |

（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 | 781 | 43.7 | 22.6 | 681 | 0.3 | 0.31 | 43.6 | 610 | 11.8 | 6.78 |
| 星期二 | 812 | 29.8 | 35.9 | 317 | 0.25 | 0.39 | 43.4 | 146 | 6.4 | 3.57 |
| 星期三 | 896 | 39.7 | 39.2 | 328 | 0.29 | 0.37 | 39.2 | 194 | 6.9 | 4.86 |
| 星期四 | 930 | 34.2 | 30.5 | 208 | 0.24 | 0.43 | 27.5 | 143 | 10.5 | 4.85 |
| 星期五 | 853 | 35 | 38.3 | 428 | 0.97 | 0.42 | 42.6 | 170 | 7.7 | 4.82 |
| 平均摄入量 | 854.4 | 36.48 | 33.3 | 392.4 | 0.41 | 0.384 | 39.26 | 252.6 | 8.66 | 4.976 |
| 参考标准 | 760 | 26 | 23.2 | 280 | 0.36 | 0.4 | 32 | 320 | 4.8 | 5.4 |
| RNI% | 112.42% | 140.31% | 143.53% | 140.14% | 113.89% | 96.00% | 122.69% | 78.94% | 180.42% | 92.15% |

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23日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周一午餐 | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **VA (μgRE)** | **VB1 (mg)** | **VB2 (mg)** | **VC (mg)** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| 米饭 | 米饭 | 125 | 434 | 9.2 | 1 | 0 | 0.14 | 0.06 | 0 | 16 | 2.9 | 2.12 |
| 红煨肉 | 猪肉 | 80 | 328 | 11.1 | 29.6 | 14 | 0.18 | 0.13 | 0 | 7 | 1.5 | 1.67 |
| 炖蛋 | 鸡蛋 | 50 | 84 | 7.1 | 5.4 | 117 | 0.06 | 0.14 | 0 | 29 | 1 | 0.57 |
| 大烧百叶 | 百叶 | 35 | 142 | 14 | 7.8 | 54 | 0.03 | 0.05 | 0.98 | 116 | 2.8 | 1.09 |
| 木耳 | 7 |
| 肉片 | 25 |
| 胡萝卜 | 7 |
| 清炒菊花菜 | 青菜 | 140 | 45 | 2.5 | 2.4 | 392 | 0.03 | 0.13 | 39.2 | 127 | 2.7 | 0.75 |
| 紫菜蛋汤 | 紫菜 | 10 | 53 | 3.8 | 2.5 | 35 | 0.04 | 0.11 | 0.2 | 30 | 5.6 | 0.35 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 合计 | | | 1086 | 47.7 | 48.7 | 612 | 0.48 | 0.62 | 40.4 | 325 | 16.5 | 6.55 |

（2）星期二（12月24日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周二午餐 | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **VA (μgRE)** | **VB1 (mg)** | **VB2 (mg)** | **VC (mg)** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| 米饭 | 米饭 | 125 | 434 | 9.2 | 1 | 0 | 0.14 | 0.06 | 0 | 16 | 2.9 | 2.12 |
| 马德里鸡排 | 鸡排 | 100 | 154 | 19.8 | 7 | 16 | 0.07 | 0.13 | 0 | 4 | 0.6 | 0.55 |
| 南瓜炒肉丝 | 南瓜 | 70 | 268 | 1.3 | 27.7 | 113 | 0.04 | 0.05 | 5.6 | 18 | 0.6 | 0.34 |
| 肉丝 | 30 |
| 爆炒猪肝 | 猪肝 | 25 | 80 | 5.4 | 3.5 | 1255 | 0.07 | 0.54 | 21.8 | 18 | 6.1 | 1.62 |
| 青椒 | 20 |
| 洋葱 | 30 |
| 清炒茼蒿 | 茼蒿 | 140 | 57 | 2.8 | 2.9 | 353 | 0.06 | 0.13 | 25.2 | 108 | 3.5 | 0.55 |
| 鸭血豆腐汤 | 鸭血 | 5 | 61 | 2.5 | 3.4 | 2 | 0 | 0 | 0 | 31 | 2 | 0.26 |
| 豆腐 | 5 |
| 百叶 | 5 |
| 合计 | | | 1054 | 41 | 45.5 | 1739 | 0.38 | 0.91 | 52.6 | 195 | 15.7 | 5.44 |

（3）星期三（12月25日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周三午餐 | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **VA (μgRE)** | **VB1 (mg)** | **VB2 (mg)** | **VC (mg)** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| 米饭 | 米饭 | 125 | 434 | 9.2 | 1 | 0 | 0.14 | 0.06 | 0 | 16 | 2.9 | 2.12 |
| 清蒸狮子头 | 猪肉 | 85 | 357 | 11.6 | 33.4 | 15 | 0.19 | 0.14 | 0 | 6 | 1.4 | 1.79 |
| 咖喱鸡丁 | 鸡丁 | 30 | 109 | 7.4 | 3.6 | 111 | 0.07 | 0.06 | 16.8 | 11 | 0.7 | 0.42 |
| 土豆 | 55 |
| 胡萝卜 | 15 |
| 咖喱花菜炒鸡蛋 | 花菜 | 50 | 70 | 4.8 | 4.3 | 60 | 0.04 | 0.11 | 30.5 | 27 | 1.1 | 0.51 |
| 鸡蛋 | 25 |
| 清炒青菜 | 青菜 | 140 | 45 | 2.5 | 2.4 | 392 | 0.03 | 0.13 | 39.2 | 127 | 2.7 | 0.75 |
| 雪菜蛋汤 | 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 | | | 1046 | 36.8 | 47.1 | 595 | 0.48 | 0.52 | 89.6 | 214 | 9.2 | 5.76 |

（4）星期四（12月26日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周四午餐 | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **VA (μgRE)** | **VB1 (mg)** | **VB2 (mg)** | **VC (mg)** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| 米饭 | 米饭 | 125 | 434 | 9.2 | 1 | 0 | 0.14 | 0.06 | 0 | 16 | 2.9 | 2.12 |
| 咕咾肉 | 里脊肉 | 80 | 162 | 17.1 | 8.3 | 5 | 0.4 | 0.11 | 5.4 | 10 | 1.4 | 1.96 |
| 土豆 | 20 |
| 莴苣炒蛋 | 莴苣 | 70 | 78 | 5.1 | 5.2 | 88 | 0.04 | 0.09 | 2.8 | 34 | 1.2 | 0.61 |
| 鸡蛋 | 30 |
| 胡萝卜炒肉丝 | 肉丝 | 25 | 247 | 1.5 | 24.7 | 351 | 0.04 | 0.02 | 6.5 | 18 | 0.7 | 0.34 |
| 胡萝卜 | 50 |
| 韭菜绿豆芽 | 韭菜 | 20 | 49 | 3.3 | 2.7 | 49 | 0.02 | 0.04 | 9.6 | 27 | 0.7 | 0.39 |
| 绿豆芽 | 120 |
| 冬瓜海带汤 | 冬瓜 | 10 | 29 | 0.9 | 2.5 | 1 | 0 | 0.01 | 1.8 | 6 | 0 | 0.08 |
| 海带 | 5 |
| 合计 | | | 999 | 37.1 | 44.4 | 494 | 0.64 | 0.33 | 26.1 | 111 | 6.9 | 5.5 |

（5）星期五（12月27日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周五午餐 | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **VA (μgRE)** | **VB1 (mg)** | **VB2 (mg)** | **VC (mg)** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| 米饭 | 米饭 | 125 | 434 | 9.2 | 1 | 0 | 0.14 | 0.06 | 0 | 16 | 2.9 | 2.12 |
| 鲜肉蛋饺 | 鸡蛋 | 40 | 219 | 11 | 18.3 | 101 | 0.13 | 0.17 | 0 | 25 | 1.4 | 1.26 |
| 猪肉 | 40 |
| 黑椒土豆肉片 | 土豆 | 70 | 199 | 6.2 | 13.7 | 9 | 0.13 | 0.08 | 18.9 | 10 | 1.1 | 0.94 |
| 肉片 | 30 |
| 胡葱肉糜豆腐 | 豆腐 | 40 | 282 | 7.9 | 12.2 | 22 | 0.08 | 0.05 | 0.3 | 79 | 1.8 | 0.89 |
| 肉糜 | 25 |
| 大葱 | 10 |
| 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 |
| 肉糜萝卜汤 | 白萝卜 | 10 | 43 | 1.2 | 3.9 | 1 | 0.01 | 0.01 | 2.1 | 5 | 0.2 | 0.17 |
| 肉糜 | 5 |
| 合计 | | | 1223 | 38 | 51.2 | 161 | 0.55 | 0.44 | 64.7 | 206 | 8.4 | 5.95 |

（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 | 1086 | 47.7 | 48.7 | 612 | 0.48 | 0.62 | 40.38 | 325 | 16.5 | 6.55 |
| 星期二 | 1054 | 41 | 45.5 | 1739 | 0.38 | 0.91 | 52.6 | 195 | 15.7 | 5.44 |
| 星期三 | 1046 | 36.8 | 47.1 | 595 | 0.48 | 0.52 | 89.6 | 214 | 9.2 | 5.76 |
| 星期四 | 999 | 37.1 | 44.4 | 494 | 0.64 | 0.33 | 26.1 | 111 | 6.9 | 5.5 |
| 星期五 | 1223 | 38 | 51.2 | 161 | 0.55 | 0.44 | 64.7 | 206 | 8.4 | 5.95 |
| 平均摄入量 | 1081.6 | 40.12 | 47.38 | 720.2 | 0.506 | 0.564 | 54.676 | 210.2 | 11.34 | 5.84 |
| 参考标准 | 960 | 30 | 29.6 | 280 | 0.48 | 0.48 | 36 | 400 | 6.4 | 7.2 |
| RNI% | 112.67% | 133.73% | 160.07% | 257.21% | 105.42% | 117.50% | 151.88% | 52.55% | 177.19% | 81.11% |

**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

二0一九年十二月十一日