**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。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：

表1 学生每天午餐能量和营养素参考摄入量（按午餐40%的占比）

单位：g

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 能量及营养素（单位） | 6 岁～8 岁 | | 9 岁～11 岁 | | 12 岁～14 岁 | | |
| 能量（kcal） | 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 | |
| 680 | 620 | 840 | 760 | 980 | 840 | |
| 蛋白质（g） | 16.8 | 15.5 | 21 | 19 | 24.5 | 21 | |
| 脂肪（g） | 22.68 | 20.68 | 28 | 25.32 | 32.68 | 28 |
| 碳水化合物（g） | 102 | 93 | 126 | 114 | 147 | 126 |
| 钙（mg） | 300 | | 340 | | 380 | | |
| 铁（mg） | 4.8 | | 5.6 | | 7.2 | | |
| 锌（mg） | 2.6 | | 3.2 | | 4.2 | | |
| 维生素 A（μgRAE） | 180 | | 220 | | 288 | | |
| 维生素 B1（mg） | 0.36 | | 0.44 | | 0.56 | | |
| 维生素 B2（mg） | 0.36 | | 0.44 | | 0.56 | | |
| 维生素 C（mg） | 24 | | 30 | | 38 | | |
| 备注：早餐、午餐、晚餐提供的能量和营养素应分别占全天总量的25%～30%、35%～40%、30%～35%。 | | | | | | | |

**二、学生午餐营养成分分析**

（一）一周菜单

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **大 荤** | **小 荤** | | **素 菜** | **汤** |
| **星期五** | **红烧大排** | **木须肉** | **番茄炒蛋** | **油面筋大白菜** | **平菇蛋花汤** |
| **星期六** | **白灼基围虾** | **青椒香干肉丝** | **咖喱土豆鸡丁** | **虾皮烧冬瓜** | **酸辣血汤** |
| **星期一** | **红烧鸡腿** | **五彩龙利鱼丁** | **肉糜茄子** | **木耳毛白菜** | **紫菜蛋汤** |
| **星期二** | **福州大鱼丸** | **宫保肉丁** | **黄瓜炒蛋** | **青椒绿豆芽** | **常州豆腐汤** |
| **星期三** | **糖醋排骨** | **洋葱炒猪肝** | **鸡汁百叶** | **酸辣包菜** | **番茄蛋汤** |
| **星期四** | **台式三杯鸭** | **平菇咸肉炖豆腐** | **三色玉米鸡丁** | **香菇青菜** | **冬瓜虾米汤** |
| **星期五** | **杭椒牛柳** | **莴苣木耳炒鸡片** | **荷包蛋大白菜** | **青椒土豆丝** | **油豆腐粉丝汤** |

（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）星期五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)** | **碳水化合物(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 | 77.2 | 0 | 0.11 | 0.05 | 0 | 13 | 2.3 | 1.7 |
| 红烧大排 | 猪大排 | 80 | 250 | 15.1 | 19.3 | 3.9 | 10 | 0.64 | 0.12 | 0 | 8 | 0.8 | 1.45 |
| 木须肉 | 肉片 | 15 | 96 | 3.5 | 8 | 2.1 | 21 | 0.05 | 0.05 | 3.7 | 18 | 1.1 | 0.53 |
| 黄瓜 | 40 |
| 木耳 | 10 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 番茄炒蛋 | 鸡蛋 | 20 | 58 | 3.5 | 3.9 | 2.3 | 84 | 0.03 | 0.06 | 7.6 | 16 | 0.6 | 0.31 |
| 番茄 | 40 |
| 油面筋大白菜 | 大白菜 | 110 | 90 | 4.7 | 4.6 | 6.8 | 22 | 0.04 | 0.07 | 34.1 | 59 | 1 | 0.69 |
| 油面筋 | 10 |
| 平菇蛋花汤 | 平菇 | 10 | 36 | 1.9 | 2.9 | 0.8 | 23 | 0.01 | 0.04 | 0.4 | 7 | 0.3 | 0.21 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 合计 | | | 877 | 36.1 | 39.5 | 93.1 | 160 | 0.88 | 0.39 | 45.8 | 121 | 6.1 | 4.89 |

（2）星期六午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周六 午餐 | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **碳水化合物(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 | 77.2 | 0 | 0.11 | 0.05 | 0 | 13 | 2.3 | 1.7 |
| 白灼基围虾 | 基围虾 | 100 | 101 | 18.2 | 1.4 | 3.9 | 0 | 0.02 | 0.07 | 0 | 83 | 2 | 1.18 |
| 青椒香干肉丝 | 肉丝 | 20 | 163 | 9.4 | 12.5 | 2.9 | 13 | 0.06 | 0.04 | 7.2 | 123 | 2.7 | 1.11 |
| 香干 | 40 |
| 青椒 | 10 |
| 咖喱土豆鸡丁 | 鸡丁 | 20 | 79 | 5.1 | 3.1 | 7.4 | 5 | 0.04 | 0.05 | 10.8 | 5 | 0.4 | 0.29 |
| 土豆 | 40 |
| 虾皮烧冬瓜 | 冬瓜 | 115 | 43 | 2.4 | 2.3 | 2.6 | 16 | 0.01 | 0.02 | 20.7 | 73 | 0.5 | 0.22 |
| 虾皮 | 5 |
| 酸辣血汤 | 鸭血 | 15 | 38 | 2.5 | 2.1 | 2.4 | 1 | 0.01 | 0.01 | 0 | 4 | 4.7 | 0.15 |
| 合计 | | | 771 | 45 | 22.2 | 96.4 | 35 | 0.25 | 0.24 | 38.7 | 301 | 12.6 | 4.65 |

（3）星期一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)** | **碳水化合物(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 | 77.2 | 0 | 0.11 | 0.05 | 0 | 13 | 2.3 | 1.7 |
| 红烧鸡腿 | 鸡腿 | 100 | 189 | 16.5 | 13 | 1.4 | 44 | 0.02 | 0.14 | 0 | 8 | 1.6 | 1.13 |
| 五彩龙鱼丁 | 龙利鱼 | 20 | 103 | 7.6 | 3.8 | 8.6 | 110 | 0.1 | 0.04 | 6.75 | 27 | 1 | 0.61 |
| 玉米 | 30 |
| 青豆 | 5 |
| 胡萝卜 | 15 |
| 肉糜茄子 | 肉糜 | 20 | 118 | 3.5 | 9.5 | 4.4 | 7 | 0.05 | 0.05 | 2 | 13 | 0.7 | 0.56 |
| 茄子 | 40 |
| 木耳毛白菜 | 毛白菜 | 110 | 43 | 2 | 2.1 | 2.9 | 14 | 0.03 | 0.05 | 30.9 | 42 | 1.3 | 0.76 |
| 木耳 | 10 |
| 紫菜蛋汤 | 紫菜 | 10 | 60 | 4.4 | 3 | 2.8 | 46 | 0.04 | 0.13 | 0.2 | 33 | 5.7 | 0.4 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 合计 | | | 860 | 41.4 | 32.2 | 97.3 | 221 | 0.35 | 0.46 | 39.85 | 136 | 12.6 | 5.16 |

（4）星期二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)** | **碳水化合物(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 | 77.2 | 0 | 0.11 | 0.05 | 0 | 13 | 2.3 | 1.7 |
| 福州大鱼丸 | 鱼丸 | 80 | 112 | 13.8 | 4.6 | 3.8 | 9 | 0 | 0.06 | 0 | 48 | 1.6 | 2.64 |
| 宫爆鸡丁 | 鸡丁 | 20 | 108 | 6.3 | 5.3 | 8.5 | 74 | 0.05 | 0.05 | 10.75 | 22 | 0.8 | 0.43 |
| 土豆 | 35 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 花生 | 5 |
| 黄瓜炒蛋 | 鸡蛋 | 20 | 56 | 3.4 | 3.9 | 1.9 | 53 | 0.03 | 0.06 | 3.6 | 22 | 0.6 | 0.33 |
| 黄瓜 | 40 |
| 青椒绿豆芽 | 绿豆芽 | 110 | 37 | 2.4 | 2.1 | 2.1 | 8 | 0.02 | 0.02 | 11.6 | 17 | 0.4 | 0.28 |
| 青椒 | 10 |
| 常州豆腐汤 | 豆腐 | 10 | 79 | 3.3 | 3.1 | 9.5 | 4 | 0 | 0 | 0 | 35 | 2.1 | 0.27 |
| 鸭血 | 5 |
| 百叶 | 5 |
| 合计 | | | 739 | 36.6 | 19.8 | 103 | 148 | 0.21 | 0.24 | 25.95 | 157 | 7.8 | 5.65 |

（5）星期三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)** | **碳水化合物(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 | 77.2 | 0 | 0.11 | 0.05 | 0 | 13 | 2.3 | 1.7 |
| 糖醋排骨 | 猪小排 | 80 | 252 | 13.9 | 20.5 | 3.1 | 4 | 0.24 | 0.13 | 0 | 13 | 1.3 | 2.75 |
| 洋葱炒猪肝 | 猪肝 | 20 | 74 | 4.9 | 2.8 | 7.1 | 1001 | 0.05 | 0.43 | 14.4 | 14 | 5 | 1.33 |
| 洋葱 | 40 |
| 青椒 | 10 |
| 鸡汁百叶 | 百叶 | 40 | 153 | 14.1 | 9.4 | 2.6 | 5 | 0.03 | 0.05 | 0 | 127 | 2.7 | 1.15 |
| 鸡片 | 20 |
| 酸辣包菜 | 包菜 | 120 | 51 | 2.3 | 2.2 | 4.8 | 15 | 0.04 | 0.04 | 48 | 62 | 0.8 | 0.38 |
| 番茄蛋汤 | 番茄 | 10 | 37 | 1.8 | 2.9 | 1 | 32 | 0.01 | 0.03 | 1.9 | 8 | 0.2 | 0.16 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 合计 | | | 914 | 44.4 | 38.6 | 95.8 | 1057 | 0.48 | 0.73 | 64.3 | 237 | 12.3 | 7.47 |

（6）星期四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)** | **碳水化合物(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 | 77.2 | 0 | 0.11 | 0.05 | 0 | 13 | 2.3 | 1.7 |
| 台式三杯鸭 | 鸭 | 100 | 270 | 16 | 21.7 | 2.7 | 52 | 0.08 | 0.22 | 0 | 8 | 2.4 | 1.39 |
| 平菇咸肉炖豆腐 | 豆腐 | 40 | 115 | 7.1 | 8.7 | 2 | 4 | 0.17 | 0.06 | 0.4 | 69 | 1.4 | 0.91 |
| 平菇 | 10 |
| 咸肉 | 20 |
| 三色玉米鸡丁 | 鸡丁 | 20 | 104 | 7.3 | 4.2 | 8.3 | 44 | 0.08 | 0.07 | 5.45 | 14 | 0.9 | 0.58 |
| 玉米 | 30 |
| 胡萝卜 | 5 |
| 青豆 | 5 |
| 香菇青菜 | 青菜 | 105 | 43 | 2.3 | 2.3 | 2.3 | 294 | 0.02 | 0.1 | 29.55 | 95 | 2 | 0.68 |
| 香菇 | 15 |
| 冬瓜虾米汤 | 冬瓜 | 15 | 27 | 1.4 | 2 | 0.7 | 5 | 0 | 0 | 2.7 | 24 | 0.1 | 0.15 |
| 虾米 | 5 |
| 合计 | | | 906 | 41.5 | 39.7 | 93.2 | 399 | 0.46 | 0.5 | 38.1 | 223 | 9.1 | 5.41 |

（7）星期五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)** | **碳水化合物(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 | 77.2 | 0 | 0.11 | 0.05 | 0 | 13 | 2.3 | 1.7 |
| 杭椒牛柳 | 牛柳 | 70 | 106 | 16.3 | 2.7 | 3.8 | 14 | 0.05 | 0.11 | 12.4 | 7 | 3.3 | 4.93 |
| 青椒 | 20 |
| 莴苣木耳炒鸡片 | 莴苣 | 40 | 57 | 4.8 | 3 | 2 | 13 | 0.02 | 0.05 | 1.7 | 14 | 1.1 | 0.32 |
| 木耳 | 10 |
| 鸡片 | 20 |
| 荷包蛋大白菜 | 大白菜 | 40 | 57 | 3.7 | 3.8 | 1.9 | 55 | 0.04 | 0.07 | 12.4 | 32 | 0.7 | 0.41 |
| 鸡蛋 | 20 |
| 青椒土豆丝 | 土豆 | 105 | 106 | 2.6 | 2.2 | 18.2 | 14 | 0.08 | 0.04 | 39.15 | 11 | 0.9 | 0.46 |
| 青椒 | 15 |
| 油豆腐粉丝汤 | 油豆腐 | 10 | 79 | 2.2 | 3.8 | 9 | 0 | 0.01 | 0 | 0 | 19 | 1.1 | 0.27 |
| 粉丝 | 10 |
| 合计 | | | 752 | 37 | 16.3 | 112.1 | 96 | 0.31 | 0.32 | 65.65 | 96 | 9.4 | 8.09 |

（8）1-3年级一周午餐各类营养摄入量汇总：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **碳水化合物(g)** | **VA (μgRE)** | **VB1**  **(mg)** | **VB2**  **(mg)** | **VC (mg)** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| 星期五 | 877 | 36.1 | 39.5 | 93.1 | 160 | 0.88 | 0.39 | 45.8 | 121 | 6.1 | 4.89 |
| 星期六 | 771 | 45 | 22.2 | 96.4 | 35 | 0.25 | 0.24 | 38.7 | 301 | 12.6 | 4.65 |
| 星期一 | 860 | 41.4 | 32.2 | 97.3 | 221 | 0.35 | 0.46 | 39.85 | 136 | 12.6 | 5.16 |
| 星期二 | 739 | 36.6 | 19.8 | 103 | 148 | 0.21 | 0.24 | 25.95 | 157 | 7.8 | 5.65 |
| 星期三 | 914 | 44.4 | 38.6 | 95.8 | 1057 | 0.48 | 0.73 | 64.3 | 237 | 12.3 | 7.47 |
| 星期四 | 906 | 41.5 | 39.7 | 93.2 | 399 | 0.46 | 0.5 | 38.1 | 223 | 9.1 | 5.41 |
| 星期五 | 752 | 37 | 16.3 | 112.1 | 96 | 0.31 | 0.32 | 65.65 | 96 | 9.4 | 8.09 |
| 平均摄入量 | 831.29 | 40.29 | 29.76 | 98.70 | 302.29 | 0.42 | 0.41 | 45.48 | 181.57 | 9.99 | 5.90 |
| 参考摄入量 | 680 | 16.8 | 22.68 | 102 | 180 | 0.36 | 0.36 | 24 | 300 | 4.8 | 2.6 |
| RNI% | **122.25%** | **239.80%** | **131.20%** | **96.76%** | **167.94%** | **116.67%** | **114.29%** | **189.49%** | **60.52%** | **208.04%** | **227.03%** |

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）星期五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)** | **碳水化合物(g)** | **VA (μgRE)** | **VB1 (mg)** | **VB2 (mg)** | **VC (mg)** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| 米饭 | 大米 | 125 | 434 | 9.2 | 1 | 96.5 | 0 | 0.14 | 0.06 | 0 | 16 | 2.9 | 2.12 |
| 红烧大排 | 猪大排 | 80 | 250 | 15.1 | 19.3 | 3.9 | 10 | 0.64 | 0.12 | 0 | 8 | 0.8 | 1.45 |
| 木须肉 | 肉片 | 20 | 116 | 4.1 | 9.9 | 2.2 | 22 | 0.06 | 0.06 | 3.7 | 18 | 1.2 | 0.63 |
| 黄瓜 | 40 |
| 木耳 | 10 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 番茄炒蛋 | 鸡蛋 | 25 | 67 | 4.2 | 4.3 | 2.8 | 104 | 0.04 | 0.08 | 9.5 | 20 | 0.7 | 0.39 |
| 番茄 | 50 |
| 油面筋大白菜 | 大白菜 | 110 | 90 | 4.7 | 4.6 | 6.8 | 22 | 0.04 | 0.07 | 34.1 | 59 | 1 | 0.69 |
| 油面筋 | 10 |
| 平菇蛋花汤 | 平菇 | 10 | 36 | 1.9 | 2.9 | 0.8 | 23 | 0.01 | 0.04 | 0.4 | 7 | 0.3 | 0.21 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 合计 | | | 993 | 39.2 | 42 | 113 | 181 | 0.93 | 0.43 | 47.7 | 128 | 6.9 | 5.49 |

（2）星期六午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周六 午餐 | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **碳水化合物(g)** | **VA (μgRE)** | **VB1 (mg)** | **VB2 (mg)** | **VC (mg)** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| 米饭 | 大米 | 125 | 434 | 9.2 | 1 | 96.5 | 0 | 0.14 | 0.06 | 0 | 16 | 2.9 | 2.12 |
| 白灼基围虾 | 基围虾 | 100 | 101 | 18.2 | 1.4 | 3.9 | 0 | 0.02 | 0.07 | 0 | 83 | 2 | 1.18 |
| 青椒香干肉丝 | 肉丝 | 25 | 183 | 10.1 | 14.3 | 3 | 13 | 0.08 | 0.05 | 7.2 | 124 | 2.8 | 1.22 |
| 香干 | 40 |
| 青椒 | 10 |
| 咖喱土豆鸡丁 | 鸡丁 | 25 | 92 | 6.2 | 3.3 | 9.1 | 6 | 0.06 | 0.05 | 13.5 | 6 | 0.5 | 0.35 |
| 土豆 | 50 |
| 虾皮烧冬瓜 | 冬瓜 | 115 | 43 | 2.4 | 2.3 | 2.6 | 16 | 0.01 | 0.02 | 20.7 | 73 | 0.5 | 0.22 |
| 虾皮 | 5 |
| 酸辣血汤 | 鸭血 | 15 | 38 | 2.5 | 2.1 | 2.4 | 1 | 0.01 | 0.01 | 0 | 4 | 4.7 | 0.15 |
| 合计 | | | 891 | 48.6 | 24.4 | 117.5 | 36 | 0.32 | 0.26 | 41.4 | 306 | 13.4 | 5.24 |

（3）星期一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)** | **碳水化合物(g)** | **VA (μgRE)** | **VB1 (mg)** | **VB2 (mg)** | **VC (mg)** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| 米饭 | 大米 | 125 | 434 | 9.2 | 1 | 96.5 | 0 | 0.14 | 0.06 | 0 | 16 | 2.9 | 2.12 |
| 红烧鸡腿 | 鸡腿 | 100 | 189 | 16.5 | 13 | 1.4 | 44 | 0.02 | 0.14 | 0 | 8 | 1.6 | 1.13 |
| 五彩龙鱼丁 | 龙利鱼 | 25 | 109 | 8.6 | 4 | 8.6 | 110 | 0.11 | 0.04 | 6.75 | 30 | 1 | 0.63 |
| 玉米 | 30 |
| 青豆 | 5 |
| 胡萝卜 | 15 |
| 肉糜茄子 | 肉糜 | 25 | 141 | 4.4 | 11.3 | 4.9 | 8 | 0.07 | 0.06 | 2.5 | 16 | 0.8 | 0.7 |
| 茄子 | 50 |
| 木耳毛白菜 | 毛白菜 | 110 | 43 | 2 | 2.1 | 2.9 | 14 | 0.03 | 0.05 | 30.9 | 42 | 1.3 | 0.76 |
| 木耳 | 10 |
| 紫菜蛋汤 | 紫菜 | 10 | 60 | 4.4 | 3 | 2.8 | 46 | 0.04 | 0.13 | 0.2 | 33 | 5.7 | 0.4 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 合计 | | | 976 | 45.1 | 34.4 | 117.1 | 222 | 0.41 | 0.48 | 40.35 | 145 | 13.3 | 5.74 |

（4）星期二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)** | **碳水化合物(g)** | **VA (μgRE)** | **VB1 (mg)** | **VB2 (mg)** | **VC (mg)** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| 米饭 | 大米 | 125 | 434 | 9.2 | 1 | 96.5 | 0 | 0.14 | 0.06 | 0 | 16 | 2.9 | 2.12 |
| 福州大鱼丸 | 鱼丸 | 80 | 112 | 13.8 | 4.6 | 3.8 | 9 | 0 | 0.06 | 0 | 48 | 1.6 | 2.64 |
| 宫爆鸡丁 | 鸡丁 | 25 | 114 | 7.2 | 5.5 | 8.6 | 75 | 0.06 | 0.05 | 10.75 | 22 | 0.8 | 0.46 |
| 土豆 | 35 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 花生 | 5 |
| 黄瓜炒蛋 | 鸡蛋 | 25 | 65 | 4.1 | 4.3 | 2.2 | 66 | 0.04 | 0.08 | 4.5 | 27 | 0.7 | 0.41 |
| 黄瓜 | 50 |
| 青椒绿豆芽 | 绿豆芽 | 110 | 37 | 2.4 | 2.1 | 2.1 | 8 | 0.02 | 0.02 | 11.6 | 17 | 0.4 | 0.28 |
| 青椒 | 10 |
| 常州豆腐汤 | 豆腐 | 10 | 79 | 3.3 | 3.1 | 9.5 | 4 | 0 | 0 | 0 | 35 | 2.1 | 0.27 |
| 鸭血 | 5 |
| 百叶 | 5 |
| 合计 | | | 841 | 40 | 20.6 | 122.7 | 162 | 0.26 | 0.27 | 26.85 | 165 | 8.5 | 6.18 |

（5）星期三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)** | **碳水化合物(g)** | **VA (μgRE)** | **VB1 (mg)** | **VB2 (mg)** | **VC (mg)** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| 米饭 | 大米 | 125 | 434 | 9.2 | 1 | 96.5 | 0 | 0.14 | 0.06 | 0 | 16 | 2.9 | 2.12 |
| 糖醋排骨 | 猪小排 | 80 | 252 | 13.9 | 20.5 | 3.1 | 4 | 0.24 | 0.13 | 0 | 13 | 1.3 | 2.75 |
| 洋葱炒猪肝 | 猪肝 | 25 | 80 | 5.8 | 3 | 7.3 | 1250 | 0.06 | 0.53 | 15.4 | 15 | 6.2 | 1.62 |
| 洋葱 | 40 |
| 青椒 | 10 |
| 鸡汁百叶 | 百叶 | 50 | 185 | 17.4 | 11.2 | 3.1 | 6 | 0.04 | 0.06 | 0 | 158 | 3.3 | 1.43 |
| 鸡片 | 25 |
| 酸辣包菜 | 包菜 | 120 | 51 | 2.3 | 2.2 | 4.8 | 15 | 0.04 | 0.04 | 48 | 62 | 0.8 | 0.38 |
| 番茄蛋汤 | 番茄 | 10 | 37 | 1.8 | 2.9 | 1 | 32 | 0.01 | 0.03 | 1.9 | 8 | 0.2 | 0.16 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 合计 | | | 1039 | 50.4 | 40.8 | 115.8 | 1307 | 0.53 | 0.85 | 65.3 | 272 | 14.7 | 8.46 |

（6）星期四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)** | **碳水化合物(g)** | **VA (μgRE)** | **VB1 (mg)** | **VB2 (mg)** | **VC (mg)** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| 米饭 | 大米 | 125 | 434 | 9.2 | 1 | 96.5 | 0 | 0.14 | 0.06 | 0 | 16 | 2.9 | 2.12 |
| 台式三杯鸭 | 鸭 | 100 | 270 | 16 | 21.7 | 2.7 | 52 | 0.08 | 0.22 | 0 | 8 | 2.4 | 1.39 |
| 平菇咸肉炖豆腐 | 豆腐 | 40 | 135 | 7.9 | 10.5 | 2 | 5 | 0.21 | 0.07 | 0.4 | 69 | 1.6 | 1.01 |
| 平菇 | 10 |
| 咸肉 | 25 |
| 三色玉米鸡丁 | 鸡丁 | 25 | 121 | 8.6 | 4.5 | 10.4 | 45 | 0.1 | 0.08 | 7.05 | 14 | 1 | 0.7 |
| 玉米 | 40 |
| 胡萝卜 | 5 |
| 青豆 | 5 |
| 香菇青菜 | 青菜 | 105 | 43 | 2.3 | 2.3 | 2.3 | 294 | 0.02 | 0.1 | 29.55 | 95 | 2 | 0.68 |
| 香菇 | 15 |
| 冬瓜虾米汤 | 冬瓜 | 15 | 27 | 1.4 | 2 | 0.7 | 5 | 0 | 0 | 2.7 | 24 | 0.1 | 0.15 |
| 虾米 | 5 |
| 合计 | | | 1030 | 45.4 | 42 | 114.6 | 401 | 0.55 | 0.53 | 39.7 | 226 | 10 | 6.05 |

（7）星期五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)** | **碳水化合物(g)** | **VA (μgRE)** | **VB1 (mg)** | **VB2 (mg)** | **VC (mg)** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| 米饭 | 大米 | 125 | 434 | 9.2 | 1 | 96.5 | 0 | 0.14 | 0.06 | 0 | 16 | 2.9 | 2.12 |
| 杭椒牛柳 | 牛柳 | 70 | 106 | 16.3 | 2.7 | 3.8 | 14 | 0.05 | 0.11 | 12.4 | 7 | 3.3 | 4.93 |
| 青椒 | 20 |
| 莴苣木耳炒鸡片 | 莴苣 | 40 | 63 | 5.7 | 3.2 | 2.1 | 14 | 0.03 | 0.05 | 1.7 | 14 | 1.1 | 0.35 |
| 木耳 | 10 |
| 鸡片 | 25 |
| 荷包蛋大白菜 | 大白菜 | 50 | 66 | 4.5 | 4.3 | 2.2 | 68 | 0.05 | 0.1 | 15.5 | 40 | 0.8 | 0.51 |
| 鸡蛋 | 25 |
| 青椒土豆丝 | 土豆 | 105 | 106 | 2.6 | 2.2 | 18.2 | 14 | 0.08 | 0.04 | 39.15 | 11 | 0.9 | 0.46 |
| 青椒 | 15 |
| 油豆腐粉丝汤 | 油豆腐 | 10 | 79 | 2.2 | 3.8 | 9 | 0 | 0.01 | 0 | 0 | 19 | 1.1 | 0.27 |
| 粉丝 | 10 |
| 合计 | | | 854 | 40.5 | 17.2 | 131.8 | 110 | 0.36 | 0.36 | 68.75 | 107 | 10.1 | 8.64 |

（8）4-6年级一周午餐各类营养摄入量汇总：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **碳水化合物(g)** | **VA (μgRE)** | **VB1**  **(mg)** | **VB2**  **(mg)** | **VC (mg)** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| 星期五 | 993 | 39.2 | 42 | 113 | 181 | 0.93 | 0.43 | 47.7 | 128 | 6.9 | 5.49 |
| 星期六 | 891 | 48.6 | 24.4 | 117.5 | 36 | 0.32 | 0.26 | 41.4 | 306 | 13.4 | 5.24 |
| 星期一 | 976 | 45.1 | 34.4 | 117.1 | 222 | 0.41 | 0.48 | 40.35 | 145 | 13.3 | 5.74 |
| 星期二 | 841 | 40 | 20.6 | 122.7 | 162 | 0.26 | 0.27 | 26.85 | 165 | 8.5 | 6.18 |
| 星期三 | 1039 | 50.4 | 40.8 | 115.8 | 1307 | 0.53 | 0.85 | 65.3 | 272 | 14.7 | 8.46 |
| 星期四 | 1030 | 45.4 | 42 | 114.6 | 401 | 0.55 | 0.53 | 39.7 | 226 | 10 | 6.05 |
| 星期五 | 854 | 40.5 | 17.2 | 131.8 | 110 | 0.36 | 0.36 | 68.75 | 107 | 10.1 | 8.64 |
| 平均摄入量 | 946.29 | 44.17 | 31.63 | 118.93 | 345.57 | 0.48 | 0.45 | 47.15 | 192.71 | 10.99 | 6.54 |
| 参考摄入量 | 840 | 21 | 28 | 126 | 220 | 0.44 | 0.44 | 30 | 340 | 5.6 | 3.2 |
| RNI% | **112.65%** | **210.34%** | **112.96%** | **94.39%** | **157.08%** | **109.09%** | **103.25%** | **157.17%** | **56.68%** | **196.17%** | **204.46%** |