**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** | **主食** |
| **星期一** | 杭椒牛柳 | 清蒸蛋饺 | 平菇肉末笃豆腐 | 清炒毛白菜 | 冬瓜虾皮汤 | 米饭 |
| **星期二** | 三鲜大鱼丸 | 青椒炒猪肝 | 咖喱花菜肉丝 | 白菜烩粉丝 | 紫菜蛋汤 | 地瓜杂粮饭 |
| **星期三** | 红烧大排 | 三色玉米鸡丁 | 番茄炒蛋 | 香菇青菜 | 酸辣鸭血汤 | 米饭 |
| **星期四** | 黄焖鸡腿块 | 西芹香干肉丝 | 肉末粉皮 | 刀切馒头 | 菌菇蛋汤 | 米饭 |
| **星期五** | 面筋塞肉 | 西兰花肉片 | 木耳榨菜炒蛋 | 手撕包菜 | 常州豆腐汤 | 米饭 |

（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 |
| 杭椒牛柳 | 牛柳 | 80 | 117 | 18.5 | 2.7 | 4.1 | 14 | 0.05 | 0.13 | 14.4 | 7 | 3.8 | 5.63 |
| 青椒 | 20 |
| 清蒸蛋饺 | 鸡蛋 | 20 | 208 | 8.4 | 18.6 | 1.9 | 54 | 0.11 | 0.11 | 0 | 14 | 1 | 1.08 |
| 猪肉 | 40 |
| 平菇肉末笃豆腐 | 肉末 | 20 | 130 | 5.9 | 10.7 | 2.2 | 4 | 0.05 | 0.04 | 0.2 | 59 | 1 | 0.87 |
| 豆腐 | 35 |
| 平菇 | 5 |
| 清炒毛白菜 | 毛白菜 | 120 | 41 | 2.2 | 2.4 | 2.2 | 336 | 0.02 | 0.11 | 33.6 | 109 | 2.3 | 0.65 |
| 冬瓜虾皮汤 | 冬瓜 | 10 | 25 | 1 | 2 | 0.6 | 1 | 0 | 0 | 1.8 | 23 | 0.1 | 0.09 |
| 虾皮 | 2 |
| 合计 | | | 868 | 43.4 | 37.2 | 88.2 | 409 | 0.34 | 0.44 | 50 | 225 | 10.5 | 10.02 |

（2）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 |
| 三鲜大鱼丸 | 鱼丸 | 80 | 126 | 10.8 | 4.4 | 10.7 | 4 | 0.02 | 0.04 | 0.05 | 82 | 1.4 | 1.37 |
| 木耳 | 5 |
| 肉皮 | 5 |
| 青椒炒猪肝 | 猪肝 | 20 | 59 | 4.8 | 2.8 | 3.3 | 1022 | 0.05 | 0.43 | 40 | 9 | 4.9 | 1.3 |
| 青椒 | 50 |
| 咖喱花菜肉丝 | 花菜 | 40 | 110 | 3.8 | 9.5 | 2.2 | 6 | 0.05 | 0.06 | 24.4 | 11 | 0.7 | 0.6 |
| 肉丝 | 20 |
| 白菜烩粉丝 | 白菜 | 100 | 107 | 2.1 | 2.1 | 19.2 | 20 | 0.05 | 0.05 | 31 | 57 | 2 | 0.47 |
| 粉丝 | 20 |
| 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 | | | 809 | 33.3 | 22.6 | 115.4 | 1098 | 0.32 | 0.76 | 95.65 | 205 | 17 | 5.84 |

（3）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 |
| 红烧大排 | 猪大排 | 80 | 241 | 15.1 | 18.3 | 3.9 | 10 | 0.64 | 0.12 | 0 | 8 | 0.8 | 1.44 |
| 三色玉米鸡丁 | 鸡丁 | 20 | 108 | 7.3 | 4.2 | 9.1 | 113 | 0.09 | 0.07 | 6.75 | 17 | 0.9 | 0.6 |
| 玉米 | 30 |
| 胡萝卜 | 15 |
| 青豆 | 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 |
| 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 |
| 酸辣鸭血汤 | 鸭血 | 15 | 38 | 2.4 | 2.1 | 2.3 | 0 | 0.01 | 0.01 | 0 | 2 | 4.6 | 0.19 |
| 合计 | | | 835 | 38 | 31.6 | 97.1 | 501 | 0.9 | 0.41 | 43.9 | 151 | 11.2 | 4.92 |

（4）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 |
| 黄焖鸡腿块 | 鸡腿 | 90 | 196 | 15.1 | 13.7 | 2.7 | 40 | 0.02 | 0.14 | 0.1 | 7 | 1.6 | 1.14 |
| 香菇 | 10 |
| 西芹香干肉丝 | 肉丝 | 20 | 100 | 9.2 | 5.9 | 2.1 | 4 | 0.1 | 0.04 | 0.8 | 99 | 2 | 1 |
| 香干 | 30 |
| 西芹 | 20 |
| 肉末粉皮 | 粉皮 | 40 | 125 | 3.1 | 9.5 | 6.6 | 4 | 0.05 | 0.03 | 0 | 4 | 0.5 | 0.56 |
| 肉末 | 20 |
| 刀切馒头 | 馒头 | 60 | 134 | 4.2 | 0.7 | 27.4 | 0 | 0.02 | 0.03 | 0 | 23 | 1.1 | 0.43 |
| 菌菇蛋汤 | 平菇 | 5 | 37 | 2 | 2.9 | 0.8 | 23 | 0.01 | 0.04 | 0.21 | 7 | 0.3 | 0.21 |
| 海鲜菇 | 5 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 合计 | | | 939 | 41 | 33.5 | 116.8 | 71 | 0.31 | 0.33 | 1.11 | 153 | 7.8 | 5.04 |

（5）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 |
| 面筋塞肉 | 猪肉 | 60 | 291 | 10.7 | 24.7 | 6.5 | 11 | 0.13 | 0.11 | 0 | 8 | 1.4 | 1.49 |
| 油面筋 | 10 |
| 西兰花肉片 | 西兰花 | 50 | 70 | 6.4 | 3.9 | 1.7 | 602 | 0.13 | 0.09 | 25.5 | 36 | 0.8 | 0.89 |
| 肉片 | 20 |
| 木耳榨菜蛋汤 | 鸡蛋 | 20 | 61 | 3.8 | 3.9 | 2.3 | 56 | 0.02 | 0.08 | 0.5 | 38 | 2.4 | 0.48 |
| 木耳 | 30 |
| 榨菜 | 10 |
| 手撕包菜 | 包菜 | 120 | 55 | 2.2 | 2.2 | 5.7 | 14 | 0.04 | 0.04 | 48 | 61 | 0.8 | 0.35 |
| 常州豆腐汤 | 豆腐 | 5 | 50 | 3.4 | 3.4 | 1.4 | 12 | 0.01 | 0.01 | 0 | 28 | 2 | 0.32 |
| 鸭血 | 5 |
| 千张 | 5 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 合计 | | | 874 | 33.9 | 38.9 | 94.8 | 695 | 0.44 | 0.38 | 74 | 184 | 9.7 | 5.23 |

（6）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)** |
| 星期一 | 868 | 43.4 | 37.2 | 88.2 | 409 | 0.34 | 0.44 | 50 | 225 | 10.5 | 10.02 |
| 星期二 | 809 | 33.3 | 22.6 | 115.4 | 1098 | 0.32 | 0.76 | 95.65 | 205 | 17 | 5.84 |
| 星期三 | 835 | 38 | 31.6 | 97.1 | 501 | 0.9 | 0.41 | 43.9 | 151 | 11.2 | 4.92 |
| 星期四 | 939 | 41 | 33.5 | 116.8 | 71 | 0.31 | 0.33 | 1.11 | 153 | 7.8 | 5.04 |
| 星期五 | 874 | 33.9 | 38.9 | 94.8 | 695 | 0.44 | 0.38 | 74 | 184 | 9.7 | 5.23 |
| 平均摄入量 | 865 | 37.92 | 32.76 | 102.46 | 554.8 | 0.462 | 0.464 | 52.932 | 183.6 | 11.24 | 6.21 |
| 参考摄入量 | 680 | 16.8 | 22.68 | 102 | 180 | 0.36 | 0.36 | 24 | 300 | 4.8 | 2.6 |
| RNI% | 127.21% | 225.71% | 144.44% | 100.45% | 308.22% | 128.33% | 128.89% | 220.55% | 61.20% | 234.17% | 238.85% |

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 |
| 杭椒牛柳 | 牛柳 | 80 | 117 | 18.5 | 2.7 | 4.1 | 14 | 0.05 | 0.13 | 14.4 | 7 | 3.8 | 5.63 |
| 青椒 | 20 |
| 清蒸蛋饺 | 鸡蛋 | 20 | 208 | 8.4 | 18.6 | 1.9 | 54 | 0.11 | 0.11 | 0 | 14 | 1 | 1.08 |
| 猪肉 | 40 |
| 平菇肉末笃豆腐 | 肉末 | 25 | 154 | 7.1 | 12.7 | 2.6 | 4 | 0.08 | 0.06 | 0.4 | 69 | 1.3 | 1.06 |
| 豆腐 | 40 |
| 平菇 | 10 |
| 清炒毛白菜 | 毛白菜 | 120 | 41 | 2.2 | 2.4 | 2.2 | 336 | 0.02 | 0.11 | 33.6 | 109 | 2.3 | 0.65 |
| 冬瓜虾皮汤 | 冬瓜 | 10 | 25 | 1 | 2 | 0.6 | 1 | 0 | 0 | 1.8 | 23 | 0.1 | 0.09 |
| 虾皮 | 2 |
| 合计 | | | 979 | 46.4 | 39.4 | 107.9 | 409 | 0.4 | 0.47 | 50.2 | 238 | 11.4 | 10.63 |

（2）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 |
| 三鲜大鱼丸 | 鱼丸 | 80 | 126 | 10.8 | 4.4 | 10.7 | 4 | 0.02 | 0.04 | 0.05 | 82 | 1.4 | 1.37 |
| 木耳 | 5 |
| 肉皮 | 5 |
| 青椒炒猪肝 | 猪肝 | 25 | 65 | 5.7 | 3 | 3.5 | 1271 | 0.06 | 0.53 | 41 | 10 | 6.1 | 1.59 |
| 青椒 | 50 |
| 咖喱花菜肉丝 | 花菜 | 50 | 133 | 4.8 | 11.3 | 2.6 | 6 | 0.07 | 0.08 | 30.5 | 15 | 1 | 0.75 |
| 肉丝 | 25 |
| 白菜烩粉丝 | 白菜 | 100 | 107 | 2.1 | 2.1 | 19.2 | 20 | 0.05 | 0.05 | 31 | 57 | 2 | 0.47 |
| 粉丝 | 20 |
| 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 | | | 925 | 37 | 24.8 | 135.3 | 1347 | 0.38 | 0.89 | 102.75 | 213 | 19.1 | 6.7 |

（3）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 |
| 红烧大排 | 猪大排 | 80 | 241 | 15.1 | 18.3 | 3.9 | 10 | 0.64 | 0.12 | 0 | 8 | 0.8 | 1.44 |
| 三色玉米鸡丁 | 鸡丁 | 25 | 114 | 8.2 | 4.4 | 9.2 | 114 | 0.1 | 0.07 | 6.75 | 17 | 0.9 | 0.63 |
| 玉米 | 30 |
| 胡萝卜 | 15 |
| 青豆 | 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 |
| 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 |
| 酸辣鸭血汤 | 鸭血 | 15 | 38 | 2.4 | 2.1 | 2.3 | 0 | 0.01 | 0.01 | 0 | 2 | 4.6 | 0.19 |
| 合计 | | | 937 | 41.4 | 32.4 | 117 | 522 | 0.95 | 0.44 | 45.8 | 158 | 11.9 | 5.45 |

（4）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 |
| 黄焖鸡腿块 | 鸡腿 | 90 | 196 | 15.1 | 13.7 | 2.7 | 40 | 0.02 | 0.14 | 0.1 | 7 | 1.6 | 1.14 |
| 香菇 | 10 |
| 西芹香干肉丝 | 肉丝 | 25 | 108 | 10.2 | 6.3 | 2.2 | 4 | 0.13 | 0.05 | 0.8 | 100 | 2.1 | 1.11 |
| 香干 | 30 |
| 西芹 | 20 |
| 肉末粉皮 | 粉皮 | 50 | 151 | 3.8 | 11.3 | 8.1 | 4 | 0.07 | 0.05 | 0 | 5 | 0.6 | 0.7 |
| 肉末 | 25 |
| 刀切馒头 | 馒头 | 60 | 134 | 4.2 | 0.7 | 27.4 | 0 | 0.02 | 0.03 | 0 | 23 | 1.1 | 0.43 |
| 菌菇蛋汤 | 平菇 | 5 | 37 | 2 | 2.9 | 0.8 | 23 | 0.01 | 0.04 | 0.21 | 7 | 0.3 | 0.21 |
| 海鲜菇 | 5 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 合计 | | | 1060 | 44.5 | 35.9 | 137.7 | 71 | 0.39 | 0.37 | 1.11 | 158 | 8.6 | 5.71 |

（5）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 |
| 面筋塞肉 | 猪肉 | 60 | 291 | 10.7 | 24.7 | 6.5 | 11 | 0.13 | 0.11 | 0 | 8 | 1.4 | 1.49 |
| 油面筋 | 10 |
| 西兰花肉片 | 西兰花 | 50 | 78 | 7.4 | 4.3 | 1.8 | 602 | 0.16 | 0.1 | 25.5 | 37 | 0.9 | 1 |
| 肉片 | 25 |
| 木耳榨菜蛋汤 | 鸡蛋 | 25 | 71 | 4.5 | 4.3 | 2.8 | 67 | 0.03 | 0.1 | 0.6 | 45 | 3.1 | 0.59 |
| 木耳 | 40 |
| 榨菜 | 10 |
| 手撕包菜 | 包菜 | 120 | 55 | 2.2 | 2.2 | 5.7 | 14 | 0.04 | 0.04 | 48 | 61 | 0.8 | 0.35 |
| 常州豆腐汤 | 豆腐 | 5 | 50 | 3.4 | 3.4 | 1.4 | 12 | 0.01 | 0.01 | 0 | 28 | 2 | 0.32 |
| 鸭血 | 5 |
| 千张 | 5 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 合计 | | | 979 | 37.4 | 39.9 | 114.7 | 706 | 0.51 | 0.42 | 74.1 | 195 | 11.1 | 5.87 |

（6）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)** |
| 星期一 | 979 | 46.4 | 39.4 | 107.9 | 409 | 0.4 | 0.47 | 50.2 | 238 | 11.4 | 10.63 |
| 星期二 | 925 | 37 | 24.8 | 135.3 | 1347 | 0.38 | 0.89 | 102.75 | 213 | 19.1 | 6.7 |
| 星期三 | 937 | 41.4 | 32.4 | 117 | 522 | 0.95 | 0.44 | 45.8 | 158 | 11.9 | 5.45 |
| 星期四 | 1060 | 44.5 | 35.9 | 137.7 | 71 | 0.39 | 0.37 | 1.11 | 158 | 8.6 | 5.71 |
| 星期五 | 979 | 37.4 | 39.9 | 114.7 | 706 | 0.51 | 0.42 | 74.1 | 195 | 11.1 | 5.87 |
| 平均摄入量 | 976 | 41.34 | 34.48 | 122.52 | 611 | 0.526 | 0.518 | 54.792 | 192.4 | 12.42 | 6.872 |
| 参考摄入量 | 840 | 21 | 28 | 126 | 220 | 0.44 | 0.44 | 30 | 340 | 5.6 | 3.2 |
| RNI% | 116.19% | 196.86% | 123.14% | 97.24% | 277.73% | 119.55% | 117.73% | 182.64% | 56.59% | 221.79% | 214.75% |