**常州钟楼区绿健餐饮管理有限公司中小学生午餐营养分析**

（1-3年级：7元餐标；4-6年级：7.5元餐标；7-9年级：8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。

**二、学生午餐营养成分分析**

（一）一周菜单

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 大荤 | 小荤 | 蔬菜 | 汤类 |
| 周一 | 网红小黄鱼 | 鱼香肉丝 | 木耳大白菜 | 番茄蛋汤 |
| 周二 | 清蒸蛋饺 | 宫爆鸡丁 | 油青菜 | 酸辣鸭血汤 |
| 周三 | 酱汁鸭翅 | 莴苣炒蛋 | 三色包菜 | 豆腐汤 |
| 周四 | 土豆牛肉 | 胡萝卜木耳炒蛋 | 蒜泥菠菜 | 南瓜银耳羹 |
| 周五 | 虾仁炒蛋 | 香干肉丝 | 毛白菜 | 紫菜蛋汤 |

(二)每日午餐营养分析

1. 星期一（11月16日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 星期一 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**  **(ìgRE)** | **VB1**  **(mg)** | **VB2**  **(mg)** | **VC**  **(mg)** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| 米饭 | 大米 | 120 | 347 | 7.4 | 0.8 | 77.2 | 0 | 0.11 | 0.05 | 0 | 13 | 2.3 | 1.7 |
| 小黄鱼 | 黄鱼 | 100 | 245 | 10.5 | 22.2 | 12.9 | 11 | 0.13 | 0.1 | 0 | 26 | 1.2 | 1.26 |
| 鱼香肉丝 | 土豆 | 70 | 208 | 12.8 | 6.1 | 24.8 | 21 | 0.05 | 0.11 | 0 | 110 | 3.9 | 1.05 |
| 肉丝 | 30 |
| 木耳大白菜 | 大白菜 | 90 | 85 | 1.7 | 1.3 | 1.7 | 238 | 0.02 | 0.08 | 23.8 | 77 | 1.6 | 0.45 |
| 木耳 | 10 |
| 番茄蛋汤 | 番茄 | 8 | 39 | 3.8 | 1 | 2.6 | 35 | 0.04 | 0.11 | 0.2 | 30 | 5.6 | 0.32 |
| 草鸡蛋 | 6 |
| 合计 | | | 924 | 36.2 | 31.4 | 119.2 | 305 | 0.35 | 0.45 | 24 | 256 | 14.6 | 4.78 |

（2）星期二（11月17日）午餐带量食谱及营养计算如下

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 星期二 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**  **(ìgRE)** | **VB1**  **(mg)** | **VB2**  **(mg)** | **VC**  **(mg)** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| 米饭 | 大米 | 120 | 347 | 7.4 | 0.8 | 77.2 | 0 | 0.11 | 0.05 | 0 | 13 | 2.3 | 1.7 |
| 清蒸蛋饺 | 肉糜 | 100 | 245 | 10.5 | 22.3 | 12.4 | 11 | 0.13 | 0.1 | 0 | 23 | 1.2 | 1.26 |
| 宫爆鸡丁 | 土豆 | 70 | 207 | 12.6 | 6.2 | 24.3 | 19 | 0.06 | 0.11 | 0 | 110 | 3.9 | 1.05 |
| 鸡脯 | 30 |
| 青菜 | 大白菜 | 90 | 85 | 1.8 | 1.5 | 1.7 | 230 | 0.01 | 0.03 | 23.4 | 77 | 1.5 | 0.45 |
| 酸辣鸭血汤 | 鸭血 | 8 | 38 | 3.8 | 1.1 | 2.6 | 35 | 0.04 | 0.11 | 0.2 | 30 | 5.6 | 0.32 |
| 鸡蛋 | 6 |
| 合计 | | | 922 | 35.9 | 31.9 | 120.2 | 295 | 0.35 | 0.4 | 23.6 | 253 | 14.5 | 4.78 |

（3）星期三（11月18日）午餐带量食谱及营养计算如下

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 星期三午餐 |  | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **碳水化合物(g)** | **VA**  **(ìgRE)** | **VB1**  **(mg)** | **VB2**  **(mg)** | **VC**  **(mg)** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| 米饭 | 大米 | 120 | 347 | 7.4 | 0.8 | 77.2 | 0 | 0.11 | 0.05 | 0 | 13 | 2.3 | 1.7 |
| 酱汁鸭翅 | 鸭翅 | 100 | 245 | 10.4 | 22 | 13 | 10 | 0.12 | 0.07 | 0 | 25 | 1.5 | 1.21 |
| 莴苣炒蛋 | 莴苣 | 80 | 205 | 12.5 | 6.5 | 25.8 | 20 | 0.07 | 0.09 | 0 | 108 | 3.7 | 0.93 |
| 炒蛋 | 20 |
| 三色包菜 | 包菜 | 70 | 85 | 1.8 | 1.5 | 1.6 | 230 | 0.01 | 0.08 | 23.4 | 77 | 1.4 | 0.35 |
| 干木耳 | 10 |
| 胡萝卜 | 20 |
| 豆腐汤 | 豆腐 | 5 | 40 | 3.8 | 1.1 | 2.6 | 35 | 0.04 | 0.11 | 0.2 | 30 | 5.6 | 0.35 |
| 豆渣饼 | 2 |
| 百叶 | 3 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 合计 | | | 922 | 35.9 | 31.9 | 120.2 | 295 | 0.35 | 0.4 | 23.6 | 253 | 14.5 | 3.54 |

（4）星期四（11月19日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 星期四 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**  **(ìgRE)** | **VB1**  **(mg)** | **VB2**  **(mg)** | **VC**  **(mg)** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| 米饭 | 大米 | 120 | 347 | 7.4 | 0.8 | 77.2 | 0 | 0.11 | 0.05 | 0 | 13 | 2.3 | 1.7 |
| 土豆牛肉 | 油片 | 20 | 245 | 10.4 | 22 | 13 | 10 | 0.12 | 0.07 | 0 | 25 | 1.5 | 1.21 |
| 肉块 | 80 |
| 胡萝卜木耳炒蛋 | 西芹 | 60 | 205 | 12.5 | 6.5 | 25.8 | 20 | 0.07 | 0.09 | 0 | 108 | 3.7 | 0.93 |
| 鸡蛋 | 35 |
| 干木耳 | 5 |
| 蒜泥菠菜 | 菠菜 | 100 | 85 | 1.8 | 1.5 | 1.6 | 230 | 0.01 | 0.08 | 23.4 | 77 | 1.4 | 0.35 |
| 南瓜银耳羹 | 南瓜 | 10 | 40 | 3.8 | 1.1 | 2.6 | 35 | 0.04 | 0.11 | 0.2 | 30 | 5.6 | 0.35 |
| 银耳 | 5 |
| 合计 | | | 922 | 35.9 | 31.9 | 120.2 | 295 | 0.35 | 0.4 | 23.6 | 253 | 14.5 | 3.54 |

（5）星期五（11月20日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 星期五 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**  **(ìgRE)** | **VB1**  **(mg)** | **VB2**  **(mg)** | **VC**  **(mg)** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| 米饭 | 大米 | 120 | 347 | 7.4 | 0.8 | 77.2 | 0 | 0.11 | 0.05 | 0 | 13 | 2.3 | 1.7 |
| 虾仁炒蛋 | 番茄 | 60 | 245 | 10.4 | 22 | 13 | 10 | 0.12 | 0.07 | 0 | 25 | 1.5 | 1.21 |
| 草鸡蛋 | 40 |
| 香干肉丝 | 白干 | 60 | 205 | 12.5 | 6.5 | 25.8 | 20 | 0.07 | 0.09 | 0 | 108 | 3.7 | 0.93 |
| 胡萝卜 | 15 |
| 肉丝 | 25 |
| 姜汁毛白菜 | 毛白菜 | 100 | 85 | 1.8 | 1.5 | 1.6 | 230 | 0.01 | 0.08 | 23.4 | 77 | 1.4 | 0.35 |
| 紫菜蛋汤 | 紫菜 | 10 | 40 | 3.8 | 1.1 | 2.6 | 35 | 0.04 | 0.11 | 0.2 | 30 | 5.6 | 0.35 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 合计 | | | 922 | 35.9 | 31.9 | 120.2 | 295 | 0.35 | 0.4 | 23.6 | 253 | 14.5 | 3.54 |

建议除钙外，其他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。碳水化合物、锌、钙的摄入量可适当增加。建议学生每天的早餐品种包含一杯牛奶；含锌量高的食物有瘦肉、猪肝、鱼类、蛋黄等食物，晚餐可以将这些食物增加在晚餐菜谱中，家长可根据该情况在家对学生进行膳食补充。

常州钟楼区绿健餐饮管理有限公司