浦小学生带量菜谱（第一周 2.22-2.26）

| 日期 | 类别 | 品名 | 主配料 | 克重（生重/g） |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 周一 | 主食 | 燕麦饭 | 1-3年级:大米50g,燕麦5g | 55 |
| 4-6年级:大米70g,燕麦5g | 75 |
| 大荤 | 糖醋小排 | 排骨 | 80 |
| 小荤 | 西葫芦胡萝卜炒蛋 | 西葫芦 | 50 |
| 鸡蛋 | 30 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 素菜 | 木耳大白菜 | 大白菜 | 110 |
| 木耳（水发） | 10 |
| 汤 | 常州豆腐汤 | 豆腐 | 10 |
| 百叶 | 5 |
| 鸭血 | 5 |
| 豆渣饼 | 5 |
| 鸡蛋 | 10 |
|  | 桔子 | 桔子 | 100 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g、醋3g |
| 周二 | 主食 | 白米饭+酸奶 | 1-3年级:大米50g,酸奶100g | 150 |
| 4-6年级:大米70g,酸奶100g | 170 |
| 大荤 | 红烧狮子头 | 肉糜 | 50 |
| 荸荠 | 15 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 小荤 | 咖喱鸡丁 | 鸡丁 | 30 |
| 土豆 | 50 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 素菜 | 香菇青菜 | 鲜香菇 | 10 |
| 青菜 | 110 |
| 汤 | 冬瓜海带虾皮汤 | 冬瓜 | 15 |
| 海带 | 10 |
| 虾皮 | 2 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g、咖喱粉2g |
| 周三 | 主食 | 白米饭 | 1-3年级:大米50g | 50 |
| 4-6年级:大米70g | 70 |
| 大荤 | 酱汁翅根 | 鸭翅根 | 80 |
| 小荤 | 番茄炒蛋 | 番茄 | 60 |
| 鸡蛋 | 30 |
| 素菜 | 平菇豆腐 | 豆腐 | 100 |
| 平菇 | 5 |
| 大蒜 | 5 |
| 汤 | 鸭血粉丝汤 | 鸭血 | 10 |
| 粉丝 | 10 |
|  | 玉米棒 | 玉米棒 | 100 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g |
| 周四 | 主食 | 黑米饭+刀切馒头 | 1-3年级：大米50g,黑米5g，刀切馒头80g | 135 |
| 4-6年级：大米70g,黑米5g，刀切馒头80g | 155 |
| 大荤 | 红烧大排 | 大排 | 80 |
| 小荤 | 鱼香肉丝 | 肉丝 | 30 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 土豆 | 40 |
| 木耳（水发） | 5 |
| 青椒 | 5 |
| 素菜 | 两色绿豆芽 | 胡萝卜 | 10 |
| 绿豆芽 | 110 |
| 汤 | 南瓜银耳羹 | 南瓜 | 15 |
| 银耳（干） | 2 |
| 调味品 | 油8g、盐2.5g、酱油2g、糖4g |
| 周五 | 主食 | 白米饭+红薯 | 1-3年级：大米50g,红薯100g | 150 |
| 4-6年级：大米70g,红薯100g | 170 |
| 大荤 | 黄焖鸡块 | 鸡块 | 90 |
| 鲜香菇 | 10 |
| 小荤 | 黄瓜炒蛋 | 黄瓜 | 50 |
| 鸡蛋 | 30 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 素菜 | 糖醋包菜 | 包菜 | 100 |
| 汤 | 罗宋汤 | 番茄 | 15 |
| 土豆 | 10 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、酱油2g、糖3g |

每人午餐能量和营养素供给量（第一周）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 能量及营养素（单位） | 年级 | 周一 | 周二 | 周三 | 周四 | 周五 | 均值 | 参考值 | 比例 |
| 能量kcal | 1--3 | 719 | 809 | 685 | 755 | 758 | 745.20  | 680 | 109.59% |
| 4--6 | 788 | 878 | 754 | 824 | 827 | 814.20  | 840 | 96.93% |
| 蛋白质(g) | 1--3 | 30.7 | 22.9 | 35.2 | 30.3 | 28.5 | 29.52  | 16.8 | 175.71% |
| 4--6 | 32.2 | 24.4 | 36.7 | 31.8 | 30 | 31.02  | 21 | 147.71% |
| 脂肪 | 1--3 | 35.2 | 43.4 | 24.9 | 28.3 | 37.5 | 40.89% | 20-30% | / |
| 4--6 | 35.4 | 43.6 | 25.1 | 28.5 | 37.3 | 37.56% | 20-30% | / |
| 碳水化合物 | 1--3 | 68.2 | 78.5 | 78.8 | 93.8 | 75.9 | 42.43% | 50-65% | / |
| 4--6 | 83.6 | 93.9 | 94.2 | 109.2 | 91.3 | 46.40% | 50-65% | / |
| 钙(mg) | 1--3 | 198 | 169 | 350 | 137 | 114 | 193.60  | 300 | 64.53% |
| 4--6 | 201 | 172 | 353 | 140 | 117 | 196.60  | 340 | 57.82% |
| 铁(mg) | 1--3 | 8 | 6 | 10 | 6 | 5 | 7.00  | 4.8 | 145.83% |
| 4--6 | 8 | 7 | 11 | 6 | 5 | 7.40  | 5.6 | 132.14% |
| 锌(mg) | 1--3 | 5.47 | 3.99 | 4.14 | 3.58 | 3.26 | 4.09  | 2.6 | 157.23% |
| 4--6 | 5.81 | 4.33 | 4.48 | 3.92 | 3.6 | 4.43  | 3.2 | 138.38% |
| 维生素A(mg) | 1--3 | 340 | 408 | 167 | 162 | 359 | 287.20  | 188 | 152.77% |
| 4--6 | 340 | 408 | 167 | 162 | 359 | 287.20  | 220 | 130.55% |
| 维生素B1(mg) | 1--3 | 0.5 | 0.35 | 0.23 | 0.19 | 0.24 | 0.30  | 0.36 | 83.89% |
| 4--6 | 0.52 | 0.37 | 0.25 | 0.21 | 0.26 | 0.32  | 0.44 | 73.18% |
| 维生素B2(mg) | 1--3 | 0.4 | 0.34 | 0.45 | 0.2 | 0.21 | 0.32  | 0.36 | 88.89% |
| 4--6 | 0.42 | 0.36 | 0.47 | 0.22 | 0.23 | 0.34  | 0.44 | 77.27% |
| 维生素C(mg) | 1--3 | 66.1 | 65.5 | 13.4 | 27.4 | 85.2 | 51.52  | 24 | 214.67% |
| 4--6 | 66.1 | 65.5 | 13.4 | 27.4 | 85.2 | 51.52  | 30 | 171.73% |
| 膳食纤维（g) | 1--3 | 3.3 | 5.6 | 1.6 | 4.6 | 4.4 | 3.90  | 8 | 48.75% |
| 4--6 | 3.4 | 5.7 | 1.7 | 4.7 | 4.5 | 4.00  | 8 | 50.00% |