（2月22-26日）

| 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+玉米棒 | 1-3年级:大米50g,玉米棒100g | 150 |
| 4-6年级:大米70g,玉米棒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 | 黑米饭 | 1-3年级:大米50g,黑米5g | 55 |
| 4-6年级:大米70g,黑米5g | 75 |
| 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 |
|  | 酸奶 | 酸奶 | 100 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g | |
| 周四 | 主食 | 白米饭+刀切馒头 | 1-3年级：大米50g,刀切馒头80g | 130 |
| 4-6年级：大米70g,刀切馒头80g | 150 |
| 大荤 | 盐水基围虾 | 基围虾 | 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 | 韭菜绿豆芽 | 韭菜 | 15 |
| 绿豆芽 | 135 |
| 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 | 三色包菜丝 | 包菜 | 100 |
| 青椒 | 10 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 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 | |

（3月1-3月5日）

| 日期 | 类别 | 品名 | 主配料 | 克重（生重/g） |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 周一 | 主食 | 红豆饭 | 1-3年级:大米50g,红豆5g | 55 |
| 4-6年级:大米70g,红豆5g | 75 |
| 大荤 | 五香鸡腿 | 鸡大腿 | 100 |
| 小荤 | 木须肉 | 鸡蛋 | 15 |
| 肉片 | 15 |
| 黄瓜 | 45 |
| 木耳（水发） | 5 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 素菜 | 油面筋大白菜 | 大白菜 | 110 |
| 油面筋 | 10 |
| 汤 | 紫菜虾皮蛋汤 | 紫菜（干） | 1.5 |
| 虾皮 | 2 |
| 鸡蛋 | 10 |
|  | 香蕉 | 香蕉 | 130 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、番茄酱5 | |
| 周二 | 主食 | 白米饭+春卷 | 1-3年级：大米50g,面粉15g,青菜15g,肉糜5g | 85 |
| 4-6年级：大米70g,面粉15g,青菜15g,肉糜5g | 105 |
| 大荤 | 百叶卷肉 | 百叶 | 40 |
| 卷肉 | 40 |
| 小荤 | 洋葱猪肝 | 猪肝 | 30 |
| 洋葱 | 30 |
| 青椒 | 20 |
| 素菜 | 青菜油豆腐 | 青菜 | 110 |
| 油豆腐 | 10 |
| 汤 | 番茄蛋汤 | 番茄 | 15 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 调味品 | | 油10g、盐3g | |
| 周三 | 主食 | 小米饭 | 1-3年级:大米50g,小米5g | 55 |
| 4-6年级:大米70g,小米5g | 75 |
| 大荤 | 虾仁炒蛋 | 虾仁 | 50 |
| 鸡蛋 | 50 |
| 小荤 | 青椒香干肉丝 | 肉丝 | 30 |
| 青椒 | 20 |
| 香干 | 40 |
| 素菜 | 干锅包菜 | 包菜 | 100 |
| 青蒜 | 10 |
| 红椒 | 10 |
| 汤 | 青菜蛋花汤 | 鸡蛋 | 15 |
| 鲜香菇 | 5 |
| 青菜 | 10 |
|  | 酸奶 | 酸奶 | 100 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、酱油1g、糖2g | |
| 周四 | 主食 | 白米饭+卡通包 | 1-3年级：大米50g,面粉25g,豆沙15g | 90 |
| 4-6年级：大米70g,面粉25g,豆沙15g | 110 |
| 大荤 | 红烧大排 | 大排 | 80 |
| 小荤 | 杏鲍菇炒蛋 | 鸡蛋 | 30 |
| 杏鲍菇 | 50 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 素菜 | 青椒海带丝 | 青椒 | 10 |
| 海带丝 | 110 |
| 汤 | 肉糜萝卜汤 | 白萝卜 | 10 |
| 肉糜 | 10 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g | |
| 周五 | 主食 | 香菇菜肉饭 | 大米:1-3年级70g,4-6:100g | 70/100 |
| 香菇 | 20 |
| 青菜 | 40 |
| 肉丝 | 30 |
| 大荤 | 香酥鸡排 | 鸡排 | 80 |
| 小荤 | / | / | / |
| 素菜 | 莴苣胡萝卜丝 | 胡萝卜 | 30 |
| 莴苣 | 90 |
| 汤 | 菌菇蛋汤 | 金针菇 | 15 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 木耳（水发） | 5 |
|  | 桔子 | 桔子 | 100 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 每人午餐能量和营养素供给量（套餐一） | | | | | | | | | |
| 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% |
| 7--9 | 903 | 1007 | 859 | 952 | 961 | 936.40 | 980 | 95.55% |
| 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% |
| 7--9 | 38.2 | 29.1 | 44.3 | 38 | 35.7 | 37.06 | 24.5 | 151.27% |
| 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% | / |
| 7--9 | 40.9 | 50.2 | 28.2 | 34.8 | 45.3 | 38.33% | 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% | / |
| 7--9 | 94.5 | 107.4 | 106.3 | 121.2 | 102 | 45.40% | 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% |
| 7--9 | 228 | 200 | 407 | 165 | 138 | 227.60 | 380 | 59.89% |
| 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% |
| 7--9 | 9 | 8 | 12 | 7 | 6 | 8.40 | 7.2 | 116.67% |
| 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% |
| 7--9 | 6.91 | 4.97 | 5.23 | 4.6 | 4.25 | 5.19 | 4.2 | 123.62% |
| 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% |
| 7--9 | 406 | 518 | 215 | 173 | 428 | 348.00 | 288 | 120.83% |
| 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% |
| 7--9 | 0.61 | 0.43 | 0.28 | 0.25 | 0.29 | 0.37 | 0.56 | 66.43% |
| 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% |
| 7--9 | 0.5 | 0.41 | 0.55 | 0.25 | 0.28 | 0.40 | 0.56 | 71.07% |
| 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% |
| 7--9 | 75.3 | 77.6 | 17.7 | 30.3 | 98.9 | 59.96 | 38 | 157.79% |
| 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% |
| 7--9 | 4.1 | 6.6 | 2 | 5.5 | 5.4 | 4.72 | 8 | 59.00% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 每人午餐能量和营养素供给量（套餐二） | | | | | | | | | |
| 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 | 743 | 831 | 770 | 756 | 714 | 762.80 | 680 | 112.18% |
| 4--6 | 812 | 900 | 839 | 825 | 818 | 838.80 | 840 | 99.86% |
| 7--9 | 910 | 1028 | 927 | 940 | 909 | 942.80 | 980 | 96.20% |
| 蛋白质(g) | 1--3 | 37.6 | 34.1 | 31.2 | 29.2 | 28.2 | 32.06 | 16.8 | 190.83% |
| 4--6 | 39.1 | 35.6 | 32.7 | 30.7 | 30.4 | 33.70 | 21 | 160.48% |
| 7--9 | 45.2 | 40.2 | 38.3 | 37 | 35.9 | 39.32 | 24.5 | 160.49% |
| 脂肪 | 1--3 | 28.3 | 49.8 | 39.1 | 35.8 | 33.9 | 44.10% | 20-30% | / |
| 4--6 | 28.5 | 50 | 39.3 | 36 | 34.1 | 40.32% | 20-30% | / |
| 7--9 | 32.3 | 57.6 | 47 | 41 | 41.1 | 41.81% | 20-30% | / |
| 碳水化合物 | 1--3 | 83.3 | 60.6 | 70.9 | 80.1 | 73.4 | 38.63% | 50-65% | / |
| 4--6 | 98.7 | 76 | 87.3 | 95.5 | 96.7 | 43.32% | 50-65% | / |
| 7--9 | 108.5 | 86.5 | 98.3 | 105.5 | 99.3 | 42.27% | 50-65% | / |
| 钙(mg) | 1--3 | 188 | 291 | 355 | 108 | 121 | 212.60 | 300 | 70.87% |
| 4--6 | 191 | 294 | 358 | 111 | 125 | 215.80 | 340 | 63.47% |
| 7--9 | 225 | 358 | 425 | 134 | 147 | 257.80 | 380 | 67.84% |
| 铁(mg) | 1--3 | 7 | 18 | 8 | 5 | 5 | 8.60 | 4.8 | 179.17% |
| 4--6 | 7 | 18 | 8 | 6 | 6 | 9.00 | 5.6 | 160.71% |
| 7--9 | 8 | 20 | 9 | 7 | 6 | 10.00 | 7.2 | 138.89% |
| 锌(mg) | 1--3 | 3.03 | 6.57 | 4.27 | 3.9 | 3.25 | 4.20 | 2.6 | 161.69% |
| 4--6 | 3.37 | 6.91 | 4.61 | 4.24 | 3.76 | 4.58 | 3.2 | 143.06% |
| 7--9 | 3.83 | 7.67 | 5.36 | 4.97 | 4.23 | 5.21 | 4.2 | 124.10% |
| 维生素A(mg) | 1--3 | 178 | 2367 | 217 | 155 | 528 | 689.00 | 188 | 366.49% |
| 4--6 | 178 | 2367 | 217 | 155 | 528 | 689.00 | 220 | 313.18% |
| 7--9 | 234 | 2455 | 238 | 219 | 582 | 745.60 | 288 | 258.89% |
| 维生素B1(mg) | 1--3 | 0.23 | 0.3 | 0.31 | 0.84 | 0.31 | 0.40 | 0.36 | 110.56% |
| 4--6 | 0.25 | 0.32 | 0.33 | 0.86 | 0.34 | 0.42 | 0.44 | 95.45% |
| 7--9 | 0.29 | 0.34 | 0.36 | 1.06 | 0.36 | 0.48 | 0.56 | 86.07% |
| 维生素B2(mg) | 1--3 | 0.3 | 1.06 | 0.41 | 0.47 | 0.34 | 0.52 | 0.36 | 143.33% |
| 4--6 | 0.32 | 1.08 | 0.43 | 0.49 | 0.35 | 0.53 | 0.44 | 121.36% |
| 7--9 | 0.36 | 1.11 | 0.47 | 0.61 | 0.4 | 0.59 | 0.56 | 105.36% |
| 维生素C(mg) | 1--3 | 46.4 | 59.9 | 67 | 10.2 | 46 | 45.90 | 24 | 191.25% |
| 4--6 | 46.4 | 59.9 | 67 | 10.2 | 46 | 45.90 | 30 | 153.00% |
| 7--9 | 57.6 | 72.6 | 84.6 | 14.3 | 51.5 | 56.12 | 38 | 147.68% |
| 膳食纤维（g) | 1--3 | 4.5 | 3.2 | 2.8 | 2 | 4 | 3.30 | 8 | 41.25% |
| 4--6 | 4.6 | 3.3 | 2.9 | 2.1 | 4.2 | 3.42 | 8 | 42.75% |
| 7--9 | 5.2 | 4 | 3.6 | 2.6 | 4.7 | 4.02 | 8 | 50.25% |