| 日期 | 类别 | 品名 | 主配料 | 克重（生重/g） |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 周一 | 主食 | 白米饭+卡通包 | 1-3年级：大米50g,面粉25g,豆沙15g | / |
| 4-6年级：大米70g,面粉25g,豆沙15g | / |
| 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 | |
| 周二 | 主食 | 黑米饭 | 大米80g,黑米5g | 85 |
| 大荤 | 酱汁翅根 | 鸭翅根 | 100 |
| 小荤 | 番茄炒蛋 | 番茄 | 80 |
| 鸡蛋 | 40 |
| 素菜 | 平菇豆腐 | 豆腐 | 135 |
| 平菇 | 7.5 |
| 大蒜 | 7.5 |
| 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 | |
| 周三 | 主食 | 白米饭+玉米棒 | 大米80g,玉米棒100g | / |
| 大荤 | 红烧狮子头 | 肉糜 | 60 |
| 荸荠 | 19 |
| 鸡蛋 | 6 |
| 小荤 | 咖喱鸡丁 | 鸡丁 | 40 |
| 土豆 | 65 |
| 胡萝卜 | 15 |
| 素菜 | 香菇青菜 | 鲜香菇 | 15 |
| 青菜 | 135 |
| 汤 | 冬瓜海带虾米汤 | 冬瓜 | 15 |
| 海带 | 10 |
| 虾米 | 2 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g、咖喱粉2g | |
| 周四 | 主食 | 咖喱土豆肉丁盖浇饭 | 1-3年级：大米70g | 70 |
| 4-6年级：大米100g | 100 |
| 土豆 | 50 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 肉丁 | 30 |
| 青椒 | 5 |
| 小荤 | / | / | / |
| 素菜 | / | / | / |
| 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、酱油2g、糖4g | |
| 周五 | 主食 | 白米饭+刀切馒头 | 1-3年级：大米50g,刀切馒头80g | / |
| 4-6年级：大米70g,刀切馒头80g | / |
| 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 | 10 |
| 绿豆芽 | 110 |
| 汤 | 南瓜银耳羹 | 南瓜 | 15 |
| 银耳（干） | 2 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、酱油2g、糖4g | |

**营养成分分析**

周一：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **能量及营养素   （单位）** | **能量**  **(kcal)** | **蛋白质**  **(g)** | **脂肪**  **(g)** | **碳水化合物**  **(g)** | **钙**  **(mg)** | **铁**  **(mg)** | **锌**  **(mg)** | **VA**  **(µgRE)** | **VB1 (mg)** | **VB2 (mg)** | **VC (mg)** | **膳食纤维**  **(g)** |
| **1-3年级** | **756** | **29.2** | **35.8** | **80.1** | **108** | **5** | **3.9** | **155** | **0.84** | **0.47** | **10.2** | **2** |
| **4-6年级** | **825** | **30.7** | **36** | **95.5** | **111** | **6** | **4.24** | **155** | **0.86** | **0.49** | **10.2** | **2.1** |
| **7-9年级** | **940** | **37** | **41** | **105.5** | **134** | **7** | **4.97** | **219** | **1.06** | **0.61** | **14.3** | **2.6** |

周二：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **能量及营养素   （单位）** | **能量**  **(kcal)** | **蛋白质**  **(g)** | **脂肪**  **(g)** | **碳水化合物**  **(g)** | **钙**  **(mg)** | **铁**  **(mg)** | **锌**  **(mg)** | **VA**  **(µgRE)** | **VB1 (mg)** | **VB2 (mg)** | **VC (mg)** | **膳食纤维**  **(g)** |
| **1-3年级** | **685** | **35.2** | **24.9** | **78.8** | **350** | **10** | **4.14** | **167** | **0.23** | **0.45** | **13.4** | **1.6** |
| **4-6年级** | **754** | **36.7** | **25.1** | **94.2** | **353** | **11** | **4.48** | **167** | **0.25** | **0.47** | **13.4** | **1.7** |
| **7-9年级** | **859** | **44.3** | **28.2** | **106.3** | **407** | **12** | **5.23** | **215** | **0.28** | **0.55** | **17.7** | **2** |

周三：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **能量及营养素   （单位）** | **能量(kcal)** | **蛋白质**  **(g)** | **脂肪**  **(g)** | **碳水化合物**  **(g)** | **钙**  **(mg)** | **铁**  **(mg)** | **锌**  **(mg)** | **VA (µgRE)** | **VB1 (mg)** | **VB2 (mg)** | **VC (mg)** | **膳食纤维**  **(g)** |
| **1-3年级** | **809** | **22.9** | **43.4** | **78.5** | **169** | **6** | **3.99** | **408** | **0.35** | **0.34** | **65.5** | **5.6** |
| **4-6年级** | **878** | **24.4** | **43.6** | **93.9** | **172** | **7** | **4.33** | **408** | **0.37** | **0.36** | **65.5** | **5.7** |
| **7-9年级** | **1007** | **29.1** | **50.2** | **107.4** | **200** | **8** | **4.97** | **518** | **0.43** | **0.41** | **77.6** | **6.6** |

周四：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **能量及营养素   （单位）** | **能量**  **(kcal)** | **蛋白质**  **(g)** | **脂肪**  **(g)** | **碳水化合物**  **(g)** | **钙**  **(mg)** | **铁**  **(mg)** | **锌**  **(mg)** | **VA**  **(µgRE)** | **VB1 (mg)** | **VB2 (mg)** | **VC (mg)** | **膳食纤维**  **(g)** |
| **1-3年级** | **714** | **28.2** | **33.9** | **73.4** | **121** | **5** | **3.25** | **528** | **0.31** | **0.34** | **46** | **4** |
| **4-6年级** | **818** | **30.4** | **34.1** | **96.7** | **125** | **6** | **3.76** | **528** | **0.34** | **0.35** | **46** | **4.2** |
| **7-9年级** | **909** | **35.9** | **41.1** | **99.3** | **147** | **6** | **4.23** | **582** | **0.36** | **0.4** | **51.5** | **4.7** |

周五：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **能量及营养素   （单位）** | **能量**  **(kcal)** | **蛋白质**  **(g)** | **脂肪**  **(g)** | **碳水化合物**  **(g)** | **钙**  **(mg)** | **铁**  **(mg)** | **锌**  **(mg)** | **VA**  **(µgRE)** | **VB1 (mg)** | **VB2 (mg)** | **VC (mg)** | **膳食纤维**  **(g)** |
| **1-3年级** | **758** | **28.5** | **37.5** | **75.9** | **114** | **5** | **3.26** | **359** | **0.24** | **0.21** | **85.2** | **4.4** |
| **4-6年级** | **827** | **30** | **37.3** | **91.3** | **117** | **5** | **3.6** | **359** | **0.26** | **0.23** | **85.2** | **4.5** |
| **7-9年级** | **961** | **35.7** | **45.3** | **102** | **138** | **6** | **4.25** | **428** | **0.29** | **0.28** | **98.9** | **5.4** |