浦小学生带量菜谱（第二周 3.1-3.5）

| 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 | | 五香鸡腿 | 鸡腿 | 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 | | 西芹香干肉丝 | 肉丝 | 30 |
| 西芹 | 20 |
| 香干 | 40 |
| 素菜 | | 干锅包菜 | 包菜 | 110 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 汤 | | 青菜鸡蛋平菇汤 | 鸡蛋 | 15 |
| 平菇 | 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 | 1-3年级：大米50g | 50 |
| 4-6年级：大米70g | 70 |
| 大荤 | | 茄汁咕咾肉 | 肉 | 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 |
|  | 桔子 | | 桔子 | 100 |
| 调味品 | | | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g |  |
| 周五 | 主食 | | 香菇菜肉饭+卡通包 | 大米:1-3年级70g,4-6:100g | 110/150 |
| 面粉 | 25 |
| 豆沙 | 15 |
| 香菇 | 20 |
| 青菜 | 40 |
| 肉丝 | 30 |
| 大荤 | | 滑油鸡排 | 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 |
| 调味品 | | | 油10g、盐2.5g | |

每人午餐能量和营养素供给量（第二周）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 743 | 831 | 770 | 756 | 714 | 762.80 | 680 | 112.18% |
| 4--6 | 812 | 900 | 839 | 825 | 818 | 838.80 | 840 | 99.86% |
| 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% |
| 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% | / |
| 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% | / |
| 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% |
| 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% |
| 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% |
| 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% |
| 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% |
| 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% |
| 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% |
| 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% |