**常州扬子餐饮管理有限公司小学生午餐营养分析**

（1-3年级：8元餐标；4-6年级：8.5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。

小学生不同年龄段对营养素的需求不同。小学分为两组，1-3年级为一组，4-6年级为一组，根据《中国居民膳食营养素参考摄入量》，不同年龄段对能量和各种营养素的需求如下：

中国小学生主要营养素每日推荐摄取量

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 组别 | 1-3年级 | | 1-3年级 | 4-6年级 | | 4-6年级 |
| 男 | 女 | 男 | 女 |
| 能量(kcal) | 1900 | 1800 | 1900 | 2400 | 2200 | 2400 |
| 蛋白质(g) | 65 | 65 | 65 | 75 | 75 | 75 |
| 脂肪(g) | 58 | 55 | 58 | 74 | 67 | 74 |
| 钙(mg) | 800 | 800 | 800 | 1000 | 1000 | 1000 |
| 铁(mg) | 12 | 12 | 12 | 16 | 18 | 16 |
| 锌(mg) | 13.5 | 13.5 | 13.5 | 18 | 14.5 | 18 |
| 维生素A(μgRE) | 700 | 700 | 700 | 700 | 700 | 700 |
| 维生素B1(mg) | 0.9 | 0.9 | 0.9 | 1.2 | 1.2 | 1.2 |
| 维生素B2(mg) | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.2 | 1.2 | 1.2 |
| 维生素C(mg) | 80 | 80 | 80 | 90 | 90 | 90 |

在上学日，营养午餐标准以一周五天为单位的日平均食物摄入量，午餐各类营养素的摄入量应占“膳食营养素推荐摄入量”标准的40%。各年龄段的学生午餐营养摄入量参考值如下：

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 组别 | 1-3年级 | | 1-3年级 | 4-6年级 | | 4-6年级 |
| 男 | 女 | 男 | 女 |
| 能量(kcal) | 760 | 720 | 760 | 960 | 880 | 960 |
| 蛋白质(g) | 26 | 26 | 26 | 30 | 30 | 30 |
| 脂肪(g) | 23.2 | 22 | 23.2 | 29.6 | 26.8 | 29.6 |
| 钙(mg) | 320 | 320 | 320 | 400 | 400 | 400 |
| 铁(mg) | 4.8 | 4.8 | 4.8 | 6.4 | 7.2 | 6.4 |
| 锌(mg) | 5.4 | 5.4 | 5.4 | 7.2 | 5.8 | 7.2 |
| 维生素A(μgRE) | 280 | 280 | 280 | 280 | 280 | 280 |
| 维生素B1(mg) | 0.36 | 0.36 | 0.36 | 0.48 | 0.48 | 0.48 |
| 维生素B2(mg) | 0.4 | 0.4 | 0.4 | 0.48 | 0.48 | 0.48 |
| 维生素C(mg) | 32 | 32 | 32 | 36 | 36 | 36 |

**二、学生午餐营养成分分析**

（一）11.19-11.23一周菜单

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **大 荤** | **小 荤** | | **素 菜** | **汤** |
| **星期一** | 土豆煨肉 | 莴苣炒蛋 | 宫保鸡丁 | 大白菜 | 冬瓜海带汤 |
| **星期二** | 椒盐鸭翅 | 鱼香肉丝 | 肉汁炖蛋 | 青菜 | 豆腐汤 |
| **星期三** | 红烧狮子头 （自制） | 咖喱花菜鸡片 | 肉糜豆腐 | 韭菜绿豆芽 | 紫菜蛋汤 |
| **星期四** | 咕咾肉 | 杏鲍菇炒蛋 | 海带肉丝 | 糖醋包菜 | 榨菜蛋汤 |
| **星期五** | 黄焖上腿肉 | 百叶肉丝 | 黄瓜炒蛋 | 大蒜胡萝卜 | 西红柿蛋汤 |

（二）每日午餐营养分析

1、根据不同年龄段对营养需求量的不同，以1-3年级每日带量食谱如下：

（1）星期一（11月19日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周一 午餐 | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **VA** | **VB1** | **VB2** | **VC** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| **(μgRE)** | **(mg)** | **(mg)** | **(mg)** |
| 米饭 | 大米 | 100 | 347 | 7.4 | 0.8 | 0 | 0.11 | 0.05 | 0 | 13 | 2.3 | 1.7 |
| 土豆煨肉 | 猪肉 | 50 | 225 | 7.5 | 18.5 | 10 | 0.13 | 0.09 | 5.4 | 7 | 1.2 | 1.12 |
| 土豆 | 20 |
| 莴苣炒蛋 | 莴苣 | 70 | 89 | 6.4 | 5.6 | 112 | 0.05 | 0.12 | 2.8 | 39 | 1.4 | 0.71 |
| 鸡蛋 | 40 |
| 宫爆鸡丁 | 鸡丁 | 20 | 68 | 4.8 | 3 | 109 | 0.03 | 0.04 | 7.35 | 12 | 0.4 | 0.26 |
| 土豆 | 15 |
| 胡萝卜 | 15 |
| 黄瓜 | 15 |
| 大白菜 | 大白菜 | 100 | 39 | 1.9 | 2.1 | 20 | 0.04 | 0.05 | 31 | 51 | 0.7 | 0.42 |
| 冬瓜海带汤 | 冬瓜 | 7 | 23 | 0.5 | 2 | 1 | 0 | 0.01 | 1.26 | 6 | 0.1 | 0.05 |
| 海带 | 8 |
| 合计 | | | 791 | 28.5 | 32 | 252 | 0.36 | 0.36 | 47.81 | 128 | 6.1 | 4.26 |

（2）星期二（11月20日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周二 午餐 | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **VA** | **VB1** | **VB2** | **VC** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| **(μgRE)** | **(mg)** | **(mg)** | **(mg)** |
| 米饭 | 大米 | 100 | 347 | 7.4 | 0.8 | 0 | 0.11 | 0.05 | 0 | 13 | 2.3 | 1.7 |
| 椒盐鸭翅根 | 鸭翅 | 80 | 138 | 13.6 | 6.9 | 11 | 0.02 | 0.13 | 0 | 17 | 1.7 | 0.63 |
| 鱼香肉丝 | 肉丝 | 30 | 92 | 7.3 | 4.4 | 144 | 0.17 | 0.06 | 11.65 | 14 | 1.2 | 0.89 |
| 土豆 | 20 |
| 胡萝卜 | 20 |
| 青椒 | 5 |
| 木耳 | 5 |
| 肉末炖蛋 | 鸡蛋 | 50 | 124 | 8.4 | 9.1 | 119 | 0.08 | 0.16 | 0 | 30 | 1.2 | 0.78 |
| 肉末 | 10 |
| 炒青菜 | 青菜 | 90 | 36 | 1.8 | 2.3 | 252 | 0.02 | 0.08 | 25.2 | 82 | 1.7 | 0.5 |
| 豆腐汤 | 豆腐 | 15 | 33 | 1.6 | 2.6 | 0 | 0.01 | 0 | 0 | 26 | 0.3 | 0.21 |
| 合计 | | | 770 | 40.1 | 26.1 | 526 | 0.41 | 0.48 | 36.85 | 182 | 8.4 | 4.71 |

（3）星期三（11月21日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周三 午餐 | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **VA** | **VB1** | **VB2** | **VC** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| **(μgRE)** | **(mg)** | **(mg)** | **(mg)** |
| 米饭 | 大米 | 100 | 347 | 7.4 | 0.8 | 0 | 0.11 | 0.05 | 0 | 13 | 2.3 | 1.7 |
| 红烧狮子头 | 猪肉 | 80 | 324 | 11.1 | 29.6 | 14 | 0.18 | 0.13 | 0 | 7 | 1.4 | 1.66 |
| 咖喱花菜鸡片 | 鸡片 | 20 | 52 | 5.4 | 2.1 | 5 | 0.02 | 0.07 | 30.5 | 14 | 0.7 | 0.31 |
| 花菜 | 50 |
| 肉糜豆腐 | 豆腐 | 40 | 133 | 6.2 | 10.9 | 4 | 0.06 | 0.04 | 0 | 68 | 1.1 | 0.89 |
| 肉糜 | 20 |
| 韭菜绿豆芽 | 韭菜 | 10 | 27 | 2.1 | 1.1 | 26 | 0.02 | 0.03 | 6 | 18 | 0.5 | 0.24 |
| 绿豆芽 | 90 |
| 紫菜蛋汤 | 紫菜 | 10 | 53 | 3.8 | 2.5 | 35 | 0.04 | 0.11 | 0.2 | 30 | 5.6 | 0.35 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 合计 | | | 936 | 36 | 47 | 84 | 0.43 | 0.43 | 36.7 | 150 | 11.6 | 5.15 |

（4）星期四（11月22日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周四 午餐 | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **VA** | **VB1** | **VB2** | **VC** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| **(μgRE)** | **(mg)** | **(mg)** | **(mg)** |
| 米饭 | 大米 | 100 | 347 | 7.4 | 0.8 | 0 | 0.11 | 0.05 | 0 | 13 | 2.3 | 1.7 |
| 咕咾肉 | 里脊 | 80 | 138 | 16.7 | 7.3 | 4 | 0.38 | 0.1 | 0 | 8 | 1.2 | 1.87 |
| 杏鲍菇炒蛋 | 杏鲍菇 | 40 | 66 | 3.7 | 3.8 | 116 | 0.03 | 0.11 | 1.3 | 20 | 0.7 | 0.44 |
| 鸡蛋 | 20 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 海带肉丝 | 肉丝 | 30 | 147 | 5.1 | 13.2 | 5 | 0.08 | 0.14 | 0 | 31 | 1 | 0.76 |
| 海带 | 60 |
| 糖醋包菜 | 包菜 | 90 | 47 | 1.8 | 2.2 | 11 | 0.03 | 0.03 | 36 | 45 | 0.6 | 0.28 |
| 榨菜蛋汤 | 榨菜 | 10 | 22 | 1.3 | 1.4 | 20 | 0.01 | 0.02 | 0.2 | 20 | 0.5 | 0.14 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 合计 | | | 767 | 36 | 28.7 | 156 | 0.64 | 0.45 | 37.5 | 137 | 6.3 | 5.19 |

（5）星期五（11月23日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周五 午餐 | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **VA** | **VB1** | **VB2** | **VC** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| **(μgRE)** | **(mg)** | **(mg)** | **(mg)** |
| 米饭 | 大米 | 100 | 347 | 7.4 | 0.8 | 0 | 0.11 | 0.05 | 0 | 13 | 2.3 | 1.7 |
| 黄焖上腿肉 | 鸡腿 | 80 | 157 | 13.3 | 10.4 | 35 | 0.02 | 0.11 | 0 | 7 | 1.4 | 0.92 |
| 百叶肉丝 | 百叶 | 50 | 183 | 16.6 | 11.6 | 3 | 0.11 | 0.05 | 0 | 158 | 3.5 | 1.76 |
| 肉丝 | 20 |
| 黄瓜炒蛋 | 鸡蛋 | 30 | 65 | 4.9 | 3.7 | 79 | 0.04 | 0.1 | 5.4 | 32 | 0.9 | 0.46 |
| 黄瓜 | 60 |
| 大蒜胡萝卜丝 | 青蒜 | 20 | 59 | 1.7 | 2.3 | 570 | 0.04 | 0.03 | 13.6 | 32 | 1 | 0.27 |
| 胡萝卜 | 80 |
| 西红柿蛋汤 | 鸡蛋 | 5 | 30 | 1.2 | 2.4 | 21 | 0.01 | 0.01 | 1.9 | 5 | 0.1 | 0.11 |
| 番茄 | 10 |
| 合计 | | | 841 | 45.1 | 31.2 | 708 | 0.33 | 0.35 | 20.9 | 247 | 9.2 | 5.22 |

（6）1-3年级一周午餐各类营养摄入量汇总：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **星期** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪**  **(g)** | **VA**  **(μgRE)** | **VB1**  **(mg)** | **VB2**  **(mg)** | **VC**  **(mg)** | **钙**  **(mg)** | **铁**  **(mg)** | **锌**  **(mg)** |
| 星期一 | 791 | 28.5 | 32 | 252 | 0.36 | 0.36 | 47.81 | 128 | 6.1 | 4.26 |
| 星期二 | 770 | 40.1 | 26.1 | 526 | 0.41 | 0.48 | 36.85 | 182 | 8.4 | 4.71 |
| 星期三 | 936 | 36 | 47 | 84 | 0.43 | 0.43 | 36.7 | 150 | 11.6 | 5.15 |
| 星期四 | 767 | 36 | 28.7 | 156 | 0.64 | 0.45 | 37.5 | 137 | 6.3 | 5.19 |
| 星期五 | 841 | 45.1 | 31.2 | 708 | 0.33 | 0.35 | 20.9 | 247 | 9.2 | 5.22 |
| 平均摄入量 | 821 | 37.14 | 33 | 345.2 | 0.434 | 0.414 | 35.952 | 168.8 | 8.32 | 4.906 |
| 参考标准 | 760 | 26 | 23.2 | 280 | 0.36 | 0.4 | 32 | 320 | 4.8 | 5.4 |
| RNI% | 108.03% | 142.85% | 142.24% | 123.29% | 120.56% | 103.50% | 112.35% | 52.75% | 173.33% | 90.85% |

1. 根据不同年龄段对营养需求量的不同，以4-6年级每日带量食谱如下：

（1）星期一（11月19日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周一 午餐 | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **VA** | **VB1** | **VB2** | **VC** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| **(μgRE)** | **(mg)** | **(mg)** | **(mg)** |
| 米饭 | 大米 | 125 | 434 | 9.2 | 1 | 0 | 0.14 | 0.06 | 0 | 16 | 2.9 | 2.12 |
| 土豆煨肉 | 猪肉 | 60 | 264 | 8.8 | 22.2 | 12 | 0.15 | 0.11 | 5.4 | 8 | 1.4 | 1.33 |
| 土豆 | 20 |
| 莴苣炒蛋 | 莴苣 | 80 | 98 | 7.2 | 6.1 | 125 | 0.07 | 0.14 | 3.2 | 44 | 1.6 | 0.8 |
| 鸡蛋 | 45 |
| 宫爆鸡丁 | 鸡丁 | 35 | 94 | 8 | 3.8 | 148 | 0.05 | 0.08 | 9.8 | 15 | 0.7 | 0.38 |
| 土豆 | 20 |
| 胡萝卜 | 20 |
| 黄瓜 | 20 |
| 大白菜 | 大白菜 | 150 | 48 | 2.6 | 2.2 | 30 | 0.06 | 0.08 | 46.5 | 76 | 1 | 0.61 |
| 冬瓜海带汤 | 冬瓜 | 7 | 23 | 0.5 | 2 | 1 | 0 | 0.01 | 1.26 | 6 | 0.1 | 0.05 |
| 海带 | 8 |
| 合计 | | | 961 | 36.3 | 37.3 | 316 | 0.47 | 0.48 | 66.16 | 165 | 7.7 | 5.29 |

（2）星期二（11月20日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周二 午餐 | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **VA** | **VB1** | **VB2** | **VC** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| **(μgRE)** | **(mg)** | **(mg)** | **(mg)** |
| 米饭 | 大米 | 125 | 434 | 9.2 | 1 | 0 | 0.14 | 0.06 | 0 | 16 | 2.9 | 2.12 |
| 椒盐鸭翅根 | 鸭翅 | 80 | 138 | 13.6 | 6.9 | 11 | 0.02 | 0.13 | 0 | 17 | 1.7 | 0.63 |
| 鱼香肉丝 | 肉丝 | 50 | 172 | 12 | 8.2 | 288 | 0.28 | 0.1 | 26.95 | 27 | 2.4 | 1.57 |
| 土豆 | 40 |
| 胡萝卜 | 40 |
| 青椒 | 15 |
| 木耳 | 15 |
| 肉末炖蛋 | 鸡蛋 | 50 | 124 | 8.4 | 9.1 | 119 | 0.08 | 0.16 | 0 | 30 | 1.2 | 0.78 |
| 肉末 | 10 |
| 炒青菜 | 青菜 | 150 | 61 | 2.6 | 3.9 | 420 | 0.03 | 0.14 | 42 | 136 | 2.8 | 0.83 |
| 豆腐汤 | 豆腐 | 15 | 33 | 1.6 | 2.6 | 0 | 0.01 | 0 | 0 | 26 | 0.3 | 0.21 |
| 合计 | | | 962 | 47.4 | 31.7 | 838 | 0.56 | 0.59 | 68.95 | 252 | 11.3 | 6.14 |

（3）星期三（11月21日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周三 午餐 | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **VA** | **VB1** | **VB2** | **VC** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| **(μgRE)** | **(mg)** | **(mg)** | **(mg)** |
| 米饭 | 大米 | 125 | 434 | 9.2 | 1 | 0 | 0.14 | 0.06 | 0 | 16 | 2.9 | 2.12 |
| 红烧狮子头 | 猪肉 | 80 | 324 | 11.1 | 29.6 | 14 | 0.18 | 0.13 | 0 | 7 | 1.4 | 1.66 |
| 咖喱花菜鸡片 | 鸡片 | 30 | 70 | 7.7 | 2.6 | 9 | 0.04 | 0.1 | 42.7 | 18 | 1 | 0.44 |
| 花菜 | 70 |
| 肉糜豆腐 | 豆腐 | 50 | 161 | 7.7 | 13.1 | 4 | 0.08 | 0.05 | 0 | 85 | 1.3 | 1.12 |
| 肉糜 | 25 |
| 韭菜绿豆芽 | 韭菜 | 15 | 30 | 2.6 | 1.2 | 37 | 0.02 | 0.03 | 7.8 | 22 | 0.5 | 0.29 |
| 绿豆芽 | 105 |
| 紫菜蛋汤 | 紫菜 | 10 | 53 | 3.8 | 2.5 | 35 | 0.04 | 0.11 | 0.2 | 30 | 5.6 | 0.35 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 合计 | | | 1072 | 42.1 | 50 | 99 | 0.5 | 0.48 | 50.7 | 178 | 12.7 | 5.98 |

（4）星期四（11月22日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周四 午餐 | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **VA** | **VB1** | **VB2** | **VC** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| **(μgRE)** | **(mg)** | **(mg)** | **(mg)** |
| 米饭 | 大米 | 125 | 434 | 9.2 | 1 | 0 | 0.14 | 0.06 | 0 | 16 | 2.9 | 2.12 |
| 咕咾肉 | 里脊 | 85 | 155 | 17.7 | 8.7 | 4 | 0.4 | 0.1 | 0 | 8 | 1.3 | 2 |
| 杏鲍菇炒蛋 | 杏鲍菇 | 60 | 93 | 5.3 | 5.2 | 173 | 0.06 | 0.16 | 1.95 | 31 | 1 | 0.64 |
| 鸡蛋 | 30 |
| 胡萝卜 | 15 |
| 海带肉丝 | 肉丝 | 40 | 189 | 6.7 | 16.9 | 7 | 0.11 | 0.18 | 0 | 40 | 1.3 | 0.99 |
| 海带 | 80 |
| 糖醋包菜 | 包菜 | 150 | 70 | 2.6 | 3.3 | 18 | 0.04 | 0.04 | 60 | 75 | 1 | 0.44 |
| 榨菜蛋汤 | 榨菜 | 10 | 22 | 1.3 | 1.4 | 20 | 0.01 | 0.02 | 0.2 | 20 | 0.5 | 0.14 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 合计 | | | 963 | 42.8 | 36.5 | 222 | 0.76 | 0.56 | 62.15 | 190 | 8 | 6.33 |

（5）星期五（11月23日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周五 午餐 | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **VA** | **VB1** | **VB2** | **VC** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| **(μgRE)** | **(mg)** | **(mg)** | **(mg)** |
| 米饭 | 大米 | 125 | 434 | 9.2 | 1 | 0 | 0.14 | 0.06 | 0 | 16 | 2.9 | 2.12 |
| 黄焖上腿肉 | 鸡腿 | 90 | 175 | 14.9 | 11.7 | 40 | 0.02 | 0.13 | 0 | 7 | 1.6 | 1.03 |
| 百叶肉丝 | 百叶 | 70 | 250 | 23.6 | 15.6 | 6 | 0.17 | 0.08 | 0 | 222 | 5 | 2.49 |
| 肉丝 | 30 |
| 黄瓜炒蛋 | 鸡蛋 | 40 | 83 | 6.3 | 4.7 | 106 | 0.06 | 0.13 | 7.2 | 42 | 1.2 | 0.6 |
| 黄瓜 | 80 |
| 大蒜胡萝卜丝 | 青蒜 | 30 | 74 | 2.2 | 2.3 | 786 | 0.06 | 0.04 | 19.1 | 43 | 1.3 | 0.36 |
| 胡萝卜 | 110 |
| 西红柿蛋汤 | 鸡蛋 | 5 | 30 | 1.2 | 2.4 | 21 | 0.01 | 0.01 | 1.9 | 5 | 0.1 | 0.11 |
| 番茄 | 10 |
| 合计 | | | 1046 | 57.4 | 37.7 | 959 | 0.46 | 0.45 | 28.2 | 335 | 12.1 | 6.71 |

（6）4-6年级一周午餐各类营养摄入量汇总：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **星期** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪**  **(g)** | **VA**  **(μgRE)** | **VB1**  **(mg)** | **VB2**  **(mg)** | **VC**  **(mg)** | **钙**  **(mg)** | **铁**  **(mg)** | **锌**  **(mg)** |
| 星期一 | 961 | 36.3 | 37.3 | 316 | 0.47 | 0.48 | 66.16 | 165 | 7.7 | 5.29 |
| 星期二 | 962 | 47.4 | 31.7 | 838 | 0.56 | 0.59 | 68.95 | 252 | 11.3 | 6.14 |
| 星期三 | 1072 | 42.1 | 50 | 99 | 0.5 | 0.48 | 50.7 | 178 | 12.7 | 5.98 |
| 星期四 | 963 | 42.8 | 36.5 | 222 | 0.76 | 0.56 | 62.15 | 190 | 8 | 6.33 |
| 星期五 | 1046 | 57.4 | 37.7 | 959 | 0.46 | 0.45 | 28.2 | 335 | 12.1 | 6.71 |
| 平均摄入量 | 1000.8 | 45.2 | 38.64 | 486.8 | 0.55 | 0.512 | 55.232 | 224 | 10.36 | 6.09 |
| 参考标准 | 960 | 30 | 29.6 | 280 | 0.48 | 0.48 | 36 | 400 | 6.4 | 7.2 |
| RNI% | 104.25% | 150.67% | 130.54% | 173.86% | 114.58% | 106.67% | 153.42% | 56.00% | 161.88% | 84.58% |

（三）11.26-11.30一周菜单

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **大 荤** | **小 荤** | | **素 菜** | **汤** |
| **星期一** | 红烧大排 | 番茄炒蛋 | 玉米鸡丁 | 油面筋白菜 | 冬瓜海带汤 |
| **星期二** | 茄汁龙利鱼 | 洋葱炒猪肝 | 咖喱土豆肉片 | 韭菜绿豆芽 | 紫菜蛋汤 |
| **星期三** | 鹌鹑蛋烧肉 | 鱼香肉丝 | 黄瓜炒蛋 | 青菜香菇 | 雪菜豆腐 |
| **星期四** | 红烧鸡腿 | 木耳炒蛋 | 肉糜粉皮 | 手撕包菜 | 青菜蛋汤 |
| **星期五** | 扬州炒饭 | 椒盐排条 | 肉末萝卜 | 青椒土豆丝 | 西红柿蛋汤 |

（四）11.26-11.30每日午餐营养分析

1、根据不同年龄段对营养需求量的不同，以1-3年级每日带量食谱如下：

（1）星期一（11月26日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周一 午餐 | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **VA** | **VB1** | **VB2** | **VC** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| **(μgRE)** | **(mg)** | **(mg)** | **(mg)** |
| 米饭 | 大米 | 100 | 347 | 7.4 | 0.8 | 0 | 0.11 | 0.05 | 0 | 13 | 2.3 | 1.7 |
| 红烧大排 | 猪大排 | 75 | 228 | 14.2 | 17.3 | 9 | 0.6 | 0.11 | 0 | 8 | 0.8 | 1.35 |
| 番茄炒蛋 | 鸡蛋 | 30 | 69 | 5 | 3.7 | 134 | 0.05 | 0.1 | 13.3 | 25 | 0.9 | 0.44 |
| 番茄 | 70 |
| 玉米鸡丁 | 玉米 | 50 | 104 | 6.3 | 3.6 | 3 | 0.09 | 0.09 | 8 | 2 | 0.7 | 0.59 |
| 鸡丁 | 20 |
| 油面筋白菜 | 白菜 | 90 | 86 | 4.5 | 4.6 | 18 | 0.04 | 0.06 | 27.9 | 49 | 0.8 | 0.61 |
| 油面筋 | 10 |
| 冬瓜海带汤 | 冬瓜 | 7 | 23 | 0.5 | 2 | 1 | 0 | 0.01 | 1.26 | 6 | 0.1 | 0.05 |
| 海带 | 8 |
| 合计 | | | 857 | 37.9 | 32 | 165 | 0.89 | 0.42 | 50.46 | 103 | 5.6 | 4.74 |

（2）星期二（11月27日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周二 午餐 | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **VA** | **VB1** | **VB2** | **VC** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| **(μgRE)** | **(mg)** | **(mg)** | **(mg)** |
| 米饭 | 大米 | 100 | 347 | 7.4 | 0.8 | 0 | 0.11 | 0.05 | 0 | 13 | 2.3 | 1.7 |
| 茄汁龙利鱼 | 龙利鱼 | 100 | 147 | 17.2 | 8.2 | 11 | 0.04 | 0.11 | 0 | 40 | 0.9 | 0.95 |
| 洋葱炒猪肝 | 猪肝 | 30 | 85 | 6.9 | 3.3 | 1510 | 0.08 | 0.64 | 30 | 15 | 7.4 | 1.92 |
| 洋葱 | 30 |
| 青椒 | 30 |
| 咖喱土豆肉片 | 土豆 | 50 | 138 | 4 | 9.5 | 6 | 0.08 | 0.05 | 13.5 | 6 | 0.7 | 0.63 |
| 肉片 | 20 |
| 韭菜绿豆芽 | 韭菜 | 10 | 27 | 2.1 | 1.1 | 26 | 0.02 | 0.03 | 6 | 18 | 0.5 | 0.24 |
| 绿豆芽 | 90 |
| 紫菜蛋汤 | 紫菜 | 10 | 53 | 3.8 | 2.5 | 35 | 0.04 | 0.11 | 0.2 | 30 | 5.6 | 0.35 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 合计 | | | 797 | 41.4 | 25.4 | 1588 | 0.37 | 0.99 | 49.7 | 122 | 17.4 | 5.79 |

（3）星期三（11月28日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周三 午餐 | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **VA** | **VB1** | **VB2** | **VC** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| **(μgRE)** | **(mg)** | **(mg)** | **(mg)** |
| 米饭 | 大米 | 100 | 347 | 7.4 | 0.8 | 0 | 0.11 | 0.05 | 0 | 13 | 2.3 | 1.7 |
| 鹌鹑蛋烧肉 | 鹌鹑蛋 | 20 | 238 | 9.7 | 20.7 | 76 | 0.13 | 0.18 | 0 | 14 | 1.5 | 1.36 |
| 猪肉 | 50 |
| 鱼香肉丝 | 肉丝 | 20 | 63 | 5 | 2.6 | 108 | 0.11 | 0.03 | 9.65 | 11 | 0.8 | 0.61 |
| 土豆 | 15 |
| 胡萝卜 | 15 |
| 青椒 | 5 |
| 木耳 | 5 |
| 黄瓜炒蛋 | 鸡蛋 | 30 | 65 | 4.9 | 3.7 | 79 | 0.04 | 0.1 | 5.4 | 32 | 0.9 | 0.46 |
| 黄瓜 | 60 |
| 香菇青菜 | 青菜 | 90 | 30 | 2 | 1.3 | 252 | 0.02 | 0.09 | 25.3 | 82 | 1.7 | 0.55 |
| 香菇 | 10 |
| 雪菜豆腐 | 豆腐 | 10 | 30 | 1.3 | 2.4 | 3 | 0 | 0.01 | 1.55 | 29 | 0.4 | 0.18 |
| 雪菜 | 5 |
| 合计 | | | 773 | 30.3 | 31.5 | 518 | 0.41 | 0.46 | 41.9 | 181 | 7.6 | 4.86 |

（4）星期四（11月29日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周四 午餐 | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **VA** | **VB1** | **VB2** | **VC** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| **(μgRE)** | **(mg)** | **(mg)** | **(mg)** |
| 米饭 | 大米 | 100 | 347 | 7.4 | 0.8 | 0 | 0.11 | 0.05 | 0 | 13 | 2.3 | 1.7 |
| 红烧鸡腿 | 鸡腿 | 90 | 171 | 14.9 | 11.7 | 40 | 0.02 | 0.13 | 0 | 7 | 1.5 | 1.02 |
| 木耳炒蛋 | 鸡蛋 | 25 | 62 | 4.5 | 3.3 | 60 | 0.04 | 0.1 | 0.5 | 32 | 3.3 | 0.57 |
| 木耳 | 50 |
| 肉糜粉皮 | 猪肉 | 20 | 131 | 3.1 | 9.5 | 4 | 0.05 | 0.04 | 0 | 4 | 0.5 | 0.59 |
| 粉皮 | 50 |
| 手撕包菜 | 包菜 | 90 | 48 | 1.8 | 2.2 | 11 | 0.03 | 0.03 | 36 | 46 | 0.6 | 0.28 |
| 青菜蛋汤 | 鸡蛋 | 5 | 30 | 1.2 | 2.4 | 40 | 0.01 | 0.02 | 2.8 | 13 | 0.3 | 0.15 |
| 青菜 | 10 |
| 合计 | | | 789 | 32.9 | 29.9 | 155 | 0.26 | 0.37 | 39.3 | 115 | 8.5 | 4.31 |

（5）星期五（11月30日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周五 午餐 | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **VA** | **VB1** | **VB2** | **VC** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| **(μgRE)** | **(mg)** | **(mg)** | **(mg)** |
| 扬州炒饭 | 大米 | 100 | 526 | 16.3 | 14.1 | 199 | 0.25 | 0.16 | 4.4 | 42 | 4.3 | 3.64 |
| 鸡蛋 | 25 |
| 胡萝卜 | 20 |
| 黄瓜 | 20 |
| 香肠 | 20 |
| 椒盐排条 | 鸡脯 | 60 | 101 | 12 | 5 | 10 | 0.04 | 0.08 | 0 | 3 | 0.4 | 0.35 |
| 肉末萝卜 | 白萝卜 | 50 | 112 | 3.5 | 9.5 | 6 | 0.05 | 0.04 | 10.5 | 20 | 0.5 | 0.6 |
| 肉末 | 20 |
| 青椒土豆丝 | 土豆 | 80 | 85 | 2.1 | 2.2 | 10 | 0.06 | 0.03 | 28.8 | 8 | 0.7 | 0.36 |
| 青椒 | 10 |
| 西红柿蛋汤 | 鸡蛋 | 5 | 30 | 1.2 | 2.4 | 21 | 0.01 | 0.01 | 1.9 | 5 | 0.1 | 0.11 |
| 西红柿 | 10 |
| 合计 | | | 854 | 35.1 | 33.2 | 246 | 0.41 | 0.32 | 45.6 | 78 | 6 | 5.06 |

（6）1-3年级一周午餐各类营养摄入量汇总：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **星期** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪**  **(g)** | **VA**  **(μgRE)** | **VB1**  **(mg)** | **VB2**  **(mg)** | **VC**  **(mg)** | **钙**  **(mg)** | **铁**  **(mg)** | **锌**  **(mg)** |
| 星期一 | 857 | 37.9 | 32 | 165 | 0.89 | 0.42 | 50.46 | 103 | 5.6 | 4.74 |
| 星期二 | 797 | 41.4 | 25.4 | 1588 | 0.37 | 0.99 | 49.7 | 122 | 17.4 | 5.79 |
| 星期三 | 773 | 30.3 | 31.5 | 518 | 0.41 | 0.46 | 41.9 | 181 | 7.6 | 4.86 |
| 星期四 | 789 | 32.9 | 29.9 | 155 | 0.26 | 0.37 | 39.3 | 115 | 8.5 | 4.31 |
| 星期五 | 854 | 35.1 | 33.2 | 246 | 0.41 | 0.32 | 45.6 | 78 | 6 | 5.06 |
| 平均摄入量 | 814 | 35.52 | 30.4 | 534.4 | 0.468 | 0.512 | 45.392 | 119.8 | 9.02 | 4.952 |
| 参考标准 | 760 | 26 | 23.2 | 280 | 0.36 | 0.4 | 32 | 320 | 4.8 | 5.4 |
| RNI% | 107.11% | 136.62% | 131.03% | 190.86% | 130.00% | 128.00% | 141.85% | 37.44% | 187.92% | 91.70% |

1. 根据不同年龄段对营养需求量的不同，以4-6年级每日带量食谱如下：

（1）星期一（11月26日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周一 午餐 | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **VA** | **VB1** | **VB2** | **VC** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| **(μgRE)** | **(mg)** | **(mg)** | **(mg)** |
| 米饭 | 大米 | 125 | 434 | 9.2 | 1 | 0 | 0.14 | 0.06 | 0 | 16 | 2.9 | 2.12 |
| 红烧大排 | 猪大排 | 75 | 228 | 14.2 | 17.3 | 9 | 0.6 | 0.11 | 0 | 8 | 0.8 | 1.35 |
| 番茄炒蛋 | 鸡蛋 | 40 | 88 | 6.5 | 4.7 | 177 | 0.07 | 0.14 | 17.1 | 32 | 1.2 | 0.58 |
| 番茄 | 90 |
| 玉米鸡丁 | 玉米 | 60 | 121 | 7.6 | 3.9 | 4 | 0.12 | 0.1 | 9.6 | 2 | 0.8 | 0.71 |
| 鸡丁 | 25 |
| 油面筋白菜 | 白菜 | 105 | 114 | 6 | 5.9 | 21 | 0.04 | 0.06 | 32.55 | 57 | 1.1 | 0.78 |
| 油面筋 | 15 |
| 冬瓜海带汤 | 冬瓜 | 7 | 23 | 0.5 | 2 | 1 | 0 | 0.01 | 1.26 | 6 | 0.1 | 0.05 |
| 海带 | 8 |
| 合计 | | | 1008 | 44 | 34.8 | 212 | 0.97 | 0.48 | 60.51 | 121 | 6.9 | 5.59 |

（2）星期二（11月27日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周二 午餐 | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **VA** | **VB1** | **VB2** | **VC** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| **(μgRE)** | **(mg)** | **(mg)** | **(mg)** |
| 米饭 | 大米 | 125 | 434 | 9.2 | 1 | 0 | 0.14 | 0.06 | 0 | 16 | 2.9 | 2.12 |
| 茄汁龙利鱼 | 龙利鱼 | 100 | 147 | 17.2 | 8.2 | 11 | 0.04 | 0.11 | 0 | 40 | 0.9 | 0.95 |
| 洋葱炒猪肝 | 猪肝 | 40 | 104 | 9 | 3.6 | 2013 | 0.1 | 0.85 | 40 | 20 | 9.7 | 2.54 |
| 洋葱 | 40 |
| 青椒 | 40 |
| 咖喱土豆肉片 | 土豆 | 70 | 193 | 5.8 | 13.2 | 9 | 0.13 | 0.08 | 18.9 | 9 | 1.1 | 0.92 |
| 肉片 | 30 |
| 韭菜绿豆芽 | 韭菜 | 15 | 30 | 2.6 | 1.2 | 37 | 0.02 | 0.03 | 7.8 | 22 | 0.5 | 0.29 |
| 绿豆芽 | 105 |
| 紫菜蛋汤 | 紫菜 | 10 | 53 | 3.8 | 2.5 | 35 | 0.04 | 0.11 | 0.2 | 30 | 5.6 | 0.35 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 合计 | | | 961 | 47.6 | 29.7 | 2105 | 0.47 | 1.24 | 66.9 | 137 | 20.7 | 7.17 |

（3）星期三（11月28日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周三 午餐 | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **VA** | **VB1** | **VB2** | **VC** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| **(μgRE)** | **(mg)** | **(mg)** | **(mg)** |
| 米饭 | 大米 | 125 | 434 | 9.2 | 1 | 0 | 0.14 | 0.06 | 0 | 16 | 2.9 | 2.12 |
| 鹌鹑蛋烧肉 | 鹌鹑蛋 | 25 | 285 | 11.6 | 25 | 95 | 0.16 | 0.22 | 0 | 18 | 1.9 | 1.65 |
| 猪肉 | 60 |
| 鱼香肉丝 | 肉丝 | 40 | 108 | 9.4 | 4.4 | 181 | 0.22 | 0.08 | 17.3 | 17 | 1.7 | 1.16 |
| 土豆 | 25 |
| 胡萝卜 | 25 |
| 青椒 | 10 |
| 木耳 | 10 |
| 黄瓜炒蛋 | 鸡蛋 | 40 | 83 | 6.3 | 4.7 | 106 | 0.06 | 0.13 | 7.2 | 42 | 1.2 | 0.6 |
| 黄瓜 | 80 |
| 香菇青菜 | 青菜 | 105 | 34 | 2.3 | 1.3 | 294 | 0.02 | 0.1 | 29.55 | 95 | 2 | 0.66 |
| 香菇 | 15 |
| 雪菜豆腐 | 豆腐 | 10 | 30 | 1.3 | 2.4 | 3 | 0 | 0.01 | 1.55 | 29 | 0.4 | 0.18 |
| 雪菜 | 5 |
| 合计 | | | 974 | 40.1 | 38.8 | 679 | 0.6 | 0.6 | 55.6 | 217 | 10.1 | 6.37 |

（4）星期四（11月29日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周四 午餐 | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **VA** | **VB1** | **VB2** | **VC** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| **(μgRE)** | **(mg)** | **(mg)** | **(mg)** |
| 米饭 | 大米 | 125 | 434 | 9.2 | 1 | 0 | 0.14 | 0.06 | 0 | 16 | 2.9 | 2.12 |
| 红烧鸡腿 | 鸡腿 | 90 | 171 | 14.9 | 11.7 | 40 | 0.02 | 0.13 | 0 | 7 | 1.5 | 1.02 |
| 木耳炒蛋 | 鸡蛋 | 30 | 71 | 5.3 | 3.7 | 72 | 0.04 | 0.11 | 0.6 | 38 | 3.9 | 0.67 |
| 木耳 | 60 |
| 肉糜粉皮 | 猪肉 | 35 | 209 | 5.2 | 15.1 | 6 | 0.1 | 0.07 | 0 | 7 | 1 | 0.98 |
| 粉皮 | 80 |
| 手撕包菜 | 包菜 | 150 | 62 | 2.6 | 2.3 | 18 | 0.04 | 0.04 | 60 | 76 | 1 | 0.43 |
| 青菜蛋汤 | 鸡蛋 | 5 | 30 | 1.2 | 2.4 | 40 | 0.01 | 0.02 | 2.8 | 13 | 0.3 | 0.15 |
| 青菜 | 10 |
| 合计 | | | 977 | 38.4 | 36.2 | 176 | 0.35 | 0.43 | 63.4 | 157 | 10.6 | 5.37 |

（5）星期五（11月30日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周五 午餐 | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **VA** | **VB1** | **VB2** | **VC** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| **(μgRE)** | **(mg)** | **(mg)** | **(mg)** |
| 扬州炒饭 | 大米 | 125 | 655 | 20.7 | 17.5 | 258 | 0.32 | 0.2 | 5.5 | 55 | 5.3 | 4.56 |
| 鸡蛋 | 35 |
| 胡萝卜 | 25 |
| 黄瓜 | 25 |
| 香肠 | 25 |
| 椒盐排条 | 鸡脯 | 60 | 101 | 12 | 5 | 10 | 0.04 | 0.08 | 0 | 3 | 0.4 | 0.35 |
| 肉末萝卜 | 白萝卜 | 70 | 155 | 5 | 13.2 | 7 | 0.08 | 0.07 | 14.7 | 28 | 0.8 | 0.87 |
| 肉末 | 30 |
| 青椒土豆丝 | 土豆 | 105 | 106 | 2.6 | 2.2 | 14 | 0.08 | 0.04 | 39.15 | 11 | 0.9 | 0.46 |
| 青椒 | 15 |
| 西红柿蛋汤 | 鸡蛋 | 5 | 30 | 1.2 | 2.4 | 21 | 0.01 | 0.01 | 1.9 | 5 | 0.1 | 0.11 |
| 西红柿 | 10 |
| 合计 | | | 1047 | 41.5 | 40.3 | 310 | 0.53 | 0.4 | 61.25 | 102 | 7.5 | 6.35 |

（6）4-6年级一周午餐各类营养摄入量汇总：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **星期** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪**  **(g)** | **VA**  **(μgRE)** | **VB1**  **(mg)** | **VB2**  **(mg)** | **VC**  **(mg)** | **钙**  **(mg)** | **铁**  **(mg)** | **锌**  **(mg)** |
| 星期一 | 1008 | 44 | 34.8 | 212 | 0.97 | 0.48 | 60.51 | 121 | 6.9 | 5.59 |
| 星期二 | 961 | 47.6 | 29.7 | 2105 | 0.47 | 1.24 | 66.9 | 137 | 20.7 | 7.17 |
| 星期三 | 974 | 40.1 | 38.8 | 679 | 0.6 | 0.6 | 55.6 | 217 | 10.1 | 6.37 |
| 星期四 | 977 | 38.4 | 36.2 | 176 | 0.35 | 0.43 | 63.4 | 157 | 10.6 | 5.37 |
| 星期五 | 1047 | 41.5 | 40.3 | 310 | 0.53 | 0.4 | 61.25 | 102 | 7.5 | 6.35 |
| 平均摄入量 | 993.4 | 42.32 | 35.96 | 696.4 | 0.584 | 0.63 | 61.532 | 146.8 | 11.16 | 6.17 |
| 参考标准 | 960 | 30 | 29.6 | 280 | 0.48 | 0.48 | 36 | 400 | 6.4 | 7.2 |
| RNI% | 103.48% | 141.07% | 121.49% | 248.71% | 121.67% | 131.25% | 170.92% | 36.70% | 174.38% | 85.69% |

五、建议

由1-3年级和4-6年级一周午餐营养摄入量汇总表格可知，除钙外，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。钙摄入量偏少，家长可根据这一情况对学生进行膳食补充，如早餐在家喝一杯牛奶或是其他奶制品。

常州扬子餐饮管理有限公司

二0一八年十一月十五日