**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）12.3-12.7一周菜单

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **大 荤** | **小 荤** | | **素 菜** | **汤** |
| **星期一** | 萝卜煨肉 | 肉丝豆腐 | 点心 | 香菇青菜 | 紫菜蛋汤 |
| **星期二** | 五香大排 | 西红柿炒蛋 | 肉丝百叶 | 清炒白菜 | 冬瓜虾海带米汤 |
| **星期三** | 红烧狮子头 | 酱油炖蛋 | 肉末冬瓜 | 清炒菊花菜 | 酸辣鸭血汤 |
| **星期四** | 椒盐鸭翅 | 雪菜粉皮肉丝 | 咖喱土豆肉丝 | 清炒包菜 | 西红柿蛋汤 |
| **星期五** | 盐水白虾 | 黄瓜炒蛋 | 肉米素鸡 | 木耳毛白菜 | 榨菜蛋汤 |

（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（12月3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 |
| 萝卜煨肉 | 猪肉 | 55 | 227 | 8 | 20.4 | 11 | 0.13 | 0.1 | 5.25 | 14 | 1.1 | 1.21 |
| 白萝卜 | 25 |
| 肉丝豆腐 | 豆腐 | 50 | 93 | 8.4 | 5.5 | 1 | 0.11 | 0.03 | 0 | 84 | 1.2 | 1.06 |
| 肉丝 | 20 |
| 奶黄包 | 奶黄包 | 50 | 154 | 5.8 | 1.5 | 23 | 0.12 | 0.06 | 0 | 18 | 1.6 | 0.77 |
| 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 |
| 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 | | | 904 | 35.4 | 32 | 322 | 0.53 | 0.44 | 30.75 | 241 | 13.5 | 5.64 |

（2）星期二（12月4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 |
| 五香大排 | 大排 | 75 | 210 | 14.2 | 15.3 | 9 | 0.6 | 0.11 | 0 | 8 | 0.8 | 1.31 |
| 西红柿炒蛋 | 鸡蛋 | 20 | 60 | 3.6 | 3.9 | 93 | 0.03 | 0.06 | 9.5 | 17 | 0.6 | 0.33 |
| 番茄 | 50 |
| 肉丝百叶 | 百叶 | 40 | 159 | 14.4 | 10 | 6 | 0.11 | 0.04 | 3.65 | 130 | 3.2 | 1.55 |
| 肉丝 | 20 |
| 青椒 | 5 |
| 木耳 | 5 |
| 清炒白菜 | 白菜 | 120 | 34 | 2.2 | 1.1 | 24 | 0.05 | 0.06 | 37.2 | 61 | 0.8 | 0.48 |
| 冬瓜虾米海带汤 | 冬瓜 | 10 | 33 | 2.7 | 2.1 | 2 | 0 | 0.02 | 1.8 | 36 | 0.7 | 0.26 |
| 海带 | 10 |
| 虾米 | 5 |
| 合计 | | | 843 | 44.5 | 33.2 | 134 | 0.9 | 0.34 | 52.15 | 265 | 8.4 | 5.63 |

（3）星期三（12月5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 | 85 | 344 | 11.7 | 31.4 | 15 | 0.19 | 0.14 | 0 | 7 | 1.5 | 1.76 |
| 酱油炖蛋 | 鸡蛋 | 50 | 85 | 7.2 | 5.4 | 117 | 0.06 | 0.14 | 0 | 30 | 1.2 | 0.59 |
| 肉末冬瓜 | 冬瓜 | 50 | 126 | 3.9 | 11.3 | 10 | 0.07 | 0.05 | 9 | 13 | 0.5 | 0.6 |
| 肉末 | 25 |
| 清炒菊花菜 | 菊花菜 | 120 | 41 | 2.2 | 2.4 | 336 | 0.02 | 0.11 | 33.6 | 109 | 2.3 | 0.65 |
| 酸辣血汤 | 鸭血 | 15 | 38 | 2.5 | 2.1 | 1 | 0.01 | 0.01 | 0 | 4 | 4.7 | 0.15 |
| 合计 | | | 981 | 34.9 | 53.4 | 479 | 0.46 | 0.5 | 42.6 | 176 | 12.5 | 5.45 |

（4）星期四（12月6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 |
| 椒盐鸭翅根 | 鸭翅 | 80 | 138 | 13.6 | 6.9 | 11 | 0.02 | 0.13 | 0 | 17 | 1.7 | 0.63 |
| 雪菜粉皮肉丝 | 雪菜 | 15 | 143 | 4.1 | 11.4 | 12 | 0.07 | 0.06 | 4.65 | 39 | 1 | 0.74 |
| 粉皮 | 30 |
| 肉丝 | 25 |
| 咖喱土豆肉丝 | 土豆 | 50 | 90 | 5.4 | 3.7 | 3 | 0.13 | 0.04 | 13.5 | 6 | 0.7 | 0.68 |
| 猪肉 | 20 |
| 清炒包菜 | 包菜 | 120 | 50 | 2.2 | 2.2 | 14 | 0.04 | 0.04 | 48 | 60 | 0.7 | 0.34 |
| 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 | | | 798 | 33.9 | 27.4 | 61 | 0.38 | 0.33 | 68.05 | 140 | 6.5 | 4.2 |

（5）星期五（12月7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 |
| 盐水白虾 | 白虾 | 65 | 65 | 14.2 | 0.8 | 29 | 0.03 | 0.02 | 0 | 263 | 2.2 | 1.65 |
| 黄瓜炒蛋 | 鸡蛋 | 35 | 81 | 5.6 | 5.2 | 91 | 0.05 | 0.11 | 5.4 | 35 | 1 | 0.54 |
| 黄瓜 | 60 |
| 肉米素鸡 | 素鸡 | 90 | 245 | 16.6 | 16.9 | 11 | 0.04 | 0.05 | 0 | 290 | 5.2 | 1.84 |
| 肉米 | 10 |
| 木耳毛白菜 | 毛白菜 | 100 | 41 | 1.9 | 2.1 | 13 | 0.03 | 0.05 | 28.1 | 39 | 1.2 | 0.7 |
| 木耳 | 10 |
| 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 | | | 801 | 47 | 27.2 | 164 | 0.27 | 0.3 | 33.7 | 660 | 12.4 | 6.57 |

（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 | 904 | 35.4 | 32 | 322 | 0.53 | 0.44 | 30.75 | 241 | 13.5 | 5.64 |
| 星期二 | 843 | 44.5 | 33.2 | 134 | 0.9 | 0.34 | 52.15 | 265 | 8.4 | 5.63 |
| 星期三 | 981 | 34.9 | 53.4 | 479 | 0.46 | 0.5 | 42.6 | 176 | 12.5 | 5.45 |
| 星期四 | 798 | 33.9 | 27.4 | 61 | 0.38 | 0.33 | 68.05 | 140 | 6.5 | 4.2 |
| 星期五 | 801 | 47 | 27.2 | 164 | 0.27 | 0.3 | 33.7 | 660 | 12.4 | 6.57 |
| 平均摄入量 | 865.4 | 39.14 | 34.64 | 232 | 0.508 | 0.382 | 45.45 | 296.4 | 10.66 | 5.498 |
| 参考标准 | 760 | 26 | 23.2 | 280 | 0.36 | 0.4 | 32 | 320 | 4.8 | 5.4 |
| RNI% | 113.87% | 150.54% | 149.31% | 82.86% | 141.11% | 95.50% | 142.03% | 92.63% | 222.08% | 101.81% |

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（12月3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 |
| 萝卜煨肉 | 猪肉 | 60 | 247 | 8.6 | 22.2 | 12 | 0.14 | 0.11 | 5.25 | 15 | 1.2 | 1.32 |
| 白萝卜 | 25 |
| 肉丝豆腐 | 豆腐 | 70 | 124 | 12.2 | 7 | 2 | 0.17 | 0.06 | 0 | 118 | 1.8 | 1.51 |
| 肉丝 | 30 |
| 奶黄包 | 奶黄包 | 50 | 154 | 5.8 | 1.5 | 23 | 0.12 | 0.06 | 0 | 18 | 1.6 | 0.77 |
| 香菇青菜 | 青菜 | 115 | 36 | 2.4 | 1.3 | 322 | 0.02 | 0.11 | 32.35 | 105 | 2.2 | 0.71 |
| 香菇 | 15 |
| 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 | | | 1048 | 42 | 35.5 | 394 | 0.63 | 0.51 | 37.8 | 302 | 15.3 | 6.78 |

（2）星期二（12月4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 |
| 五香大排 | 大排 | 75 | 210 | 14.2 | 15.3 | 9 | 0.6 | 0.11 | 0 | 8 | 0.8 | 1.31 |
| 西红柿炒蛋 | 鸡蛋 | 30 | 78 | 5 | 4.7 | 134 | 0.05 | 0.1 | 13.3 | 25 | 0.9 | 0.46 |
| 番茄 | 70 |
| 肉丝百叶 | 百叶 | 50 | 193 | 17.8 | 12 | 6 | 0.14 | 0.06 | 3.65 | 162 | 3.9 | 1.91 |
| 肉丝 | 25 |
| 青椒 | 5 |
| 木耳 | 5 |
| 清炒白菜 | 白菜 | 140 | 37 | 2.5 | 1.1 | 28 | 0.06 | 0.07 | 43.4 | 71 | 1 | 0.55 |
| 冬瓜虾米海带汤 | 冬瓜 | 10 | 33 | 2.7 | 2.1 | 2 | 0 | 0.02 | 1.8 | 36 | 0.7 | 0.26 |
| 海带 | 10 |
| 虾米 | 5 |
| 合计 | | | 985 | 51.4 | 36.2 | 179 | 0.99 | 0.42 | 62.15 | 318 | 10.2 | 6.61 |

（3）星期三（12月5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 | 85 | 344 | 11.7 | 31.4 | 15 | 0.19 | 0.14 | 0 | 7 | 1.5 | 1.76 |
| 酱油炖蛋 | 鸡蛋 | 50 | 85 | 7.2 | 5.4 | 117 | 0.06 | 0.14 | 0 | 30 | 1.2 | 0.59 |
| 肉末冬瓜 | 冬瓜 | 60 | 146 | 4.6 | 13.2 | 13 | 0.08 | 0.06 | 10.8 | 14 | 0.6 | 0.7 |
| 肉末 | 30 |
| 清炒菊花菜 | 菊花菜 | 140 | 45 | 2.5 | 2.4 | 392 | 0.03 | 0.13 | 39.2 | 127 | 2.7 | 0.75 |
| 酸辣血汤 | 鸭血 | 15 | 38 | 2.5 | 2.1 | 1 | 0.01 | 0.01 | 0 | 4 | 4.7 | 0.15 |
| 合计 | | | 1092 | 37.7 | 55.5 | 538 | 0.51 | 0.54 | 50 | 198 | 13.6 | 6.07 |

（4）星期四（12月6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 |
| 椒盐鸭翅根 | 鸭翅 | 80 | 138 | 13.6 | 6.9 | 11 | 0.02 | 0.13 | 0 | 17 | 1.7 | 0.63 |
| 雪菜粉皮肉丝 | 雪菜 | 20 | 189 | 5.5 | 15.1 | 16 | 0.1 | 0.08 | 6.2 | 51 | 1.4 | 1.01 |
| 粉皮 | 40 |
| 肉丝 | 35 |
| 咖喱土豆肉丝 | 土豆 | 70 | 121 | 7.9 | 4.5 | 6 | 0.2 | 0.07 | 18.9 | 9 | 1.1 | 0.99 |
| 猪肉 | 30 |
| 清炒包菜 | 包菜 | 150 | 57 | 2.6 | 2.3 | 18 | 0.04 | 0.04 | 60 | 75 | 0.9 | 0.42 |
| 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 | | | 969 | 40 | 32.2 | 72 | 0.51 | 0.39 | 87 | 173 | 8.1 | 5.28 |

（5）星期五（12月7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 |
| 盐水白虾 | 白虾 | 75 | 75 | 16.3 | 0.9 | 33 | 0.04 | 0.02 | 0 | 303 | 2.5 | 1.91 |
| 黄瓜炒蛋 | 鸡蛋 | 45 | 117 | 7 | 8.2 | 117 | 0.07 | 0.14 | 7.2 | 45 | 1.3 | 0.71 |
| 黄瓜 | 80 |
| 肉米素鸡 | 素鸡 | 90 | 245 | 16.6 | 16.9 | 11 | 0.04 | 0.05 | 0 | 290 | 5.2 | 1.84 |
| 肉米 | 10 |
| 木耳毛白菜 | 毛白菜 | 145 | 68 | 2.6 | 4.1 | 19 | 0.04 | 0.07 | 40.75 | 57 | 1.7 | 1.03 |
| 木耳 | 15 |
| 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 | | | 961 | 53 | 32.5 | 200 | 0.34 | 0.36 | 48.15 | 731 | 14.1 | 7.75 |

（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 | 1048 | 42 | 35.5 | 394 | 0.63 | 0.51 | 37.8 | 302 | 15.3 | 6.78 |
| 星期二 | 985 | 51.4 | 36.2 | 179 | 0.99 | 0.42 | 62.15 | 318 | 10.2 | 6.61 |
| 星期三 | 1092 | 37.7 | 55.5 | 538 | 0.51 | 0.54 | 50 | 198 | 13.6 | 6.07 |
| 星期四 | 969 | 40 | 32.2 | 72 | 0.51 | 0.39 | 87 | 173 | 8.1 | 5.28 |
| 星期五 | 961 | 53 | 32.5 | 200 | 0.34 | 0.36 | 48.15 | 731 | 14.1 | 7.75 |
| 平均摄入量 | 1011 | 44.82 | 38.38 | 276.6 | 0.596 | 0.444 | 57.02 | 344.4 | 12.26 | 6.498 |
| 参考标准 | 960 | 30 | 29.6 | 280 | 0.48 | 0.48 | 36 | 400 | 6.4 | 7.2 |
| RNI% | 105.31% | 149.40% | 129.66% | 98.79% | 124.17% | 92.50% | 158.39% | 86.10% | 191.56% | 90.25% |

（三）12.10-12.14一周菜单

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **大 荤** | **小 荤** | | **素 菜** | **汤** |
| **星期一** | 黑椒肉粒 | 大蒜胡萝卜肉丝 | 咖喱花菜炒蛋 | 大白菜 | 榨菜木耳蛋汤 |
| **星期二** | 百叶卷肉（自制） | 海带肉丝 | 西红柿炒蛋 | 毛白菜 | 青菜豆腐汤 |
| **星期三** | 糖醋小排 | 宫保鸡丁 | 西芹炒蛋 | 青椒炒茄子 | 冬瓜虾米汤 |
| **星期四** | 茄汁龙利鱼 | 粉丝炒蛋 | 红烧杏鲍菇肉丝 | 韭菜绿豆芽 | 西红柿蛋汤 |
| **星期五** | 鲜肉蛋饺 | 青椒香干肉丝 | 玉米粒炒蛋（配胡萝卜、青椒） | 大青菜 | 白菜粉丝汤 |

（四）12.10-12.14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（12月10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 |
| 黑椒肉粒 | 肉粒 | 55 | 225 | 7.8 | 20.4 | 10 | 0.12 | 0.09 | 0 | 5 | 1.1 | 1.15 |
| 大蒜胡萝卜肉丝 | 胡萝卜 | 40 | 71 | 5 | 3.7 | 286 | 0.12 | 0.03 | 6.8 | 17 | 0.8 | 0.61 |
| 肉丝 | 20 |
| 青蒜 | 10 |
| 咖喱花菜炒蛋 | 鸡蛋 | 20 | 63 | 4.2 | 3.9 | 49 | 0.03 | 0.09 | 30.5 | 24 | 1 | 0.45 |
| 花菜 | 50 |
| 大白菜 | 白菜 | 120 | 43 | 2.2 | 2.1 | 24 | 0.05 | 0.06 | 37.2 | 61 | 0.8 | 0.5 |
| 榨菜木耳蛋汤 | 榨菜 | 7 | 31 | 1.3 | 2.4 | 18 | 0.01 | 0.01 | 0.17 | 16 | 0.6 | 0.16 |
| 木耳 | 3 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 合计 | | | 780 | 27.9 | 33.3 | 387 | 0.44 | 0.33 | 74.67 | 136 | 6.6 | 4.57 |

（2）星期二（12月11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 |
| 百叶卷肉 | 百叶卷肉 | 75 | 260 | 13.6 | 21.4 | 10 | 0.11 | 0.09 | 0 | 98 | 2.6 | 1.69 |
| 海带肉丝 | 肉丝 | 30 | 67 | 7.3 | 3.5 | 2 | 0.15 | 0.14 | 0 | 35 | 1.1 | 0.82 |
| 海带 | 70 |
| 西红柿炒蛋 | 鸡蛋 | 20 | 60 | 3.6 | 3.9 | 93 | 0.03 | 0.06 | 9.5 | 17 | 0.6 | 0.33 |
| 西红柿 | 50 |
| 毛白菜 | 毛白菜 | 90 | 36 | 1.8 | 2.3 | 252 | 0.02 | 0.08 | 25.2 | 82 | 1.7 | 0.5 |
| 青菜豆腐汤 | 青菜 | 7 | 29 | 1.1 | 2.3 | 20 | 0 | 0.01 | 1.96 | 20 | 0.3 | 0.17 |
| 豆腐 | 8 |
| 合计 | | | 799 | 34.8 | 34.2 | 377 | 0.42 | 0.43 | 36.66 | 265 | 8.6 | 5.21 |

（3）星期三（12月12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 |
| 糖醋小排 | 小排 | 75 | 220 | 13 | 17.3 | 4 | 0.22 | 0.12 | 0 | 12 | 1.2 | 2.54 |
| 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 |
| 西芹炒蛋 | 西芹 | 50 | 56 | 3.4 | 3.9 | 49 | 0.03 | 0.06 | 2 | 30 | 0.5 | 0.31 |
| 鸡蛋 | 20 |
| 青椒炒茄子 | 青椒 | 20 | 49 | 1.7 | 2.2 | 19 | 0.03 | 0.05 | 19.4 | 28 | 0.7 | 0.31 |
| 茄子 | 100 |
| 冬瓜虾米汤 | 冬瓜 | 10 | 26 | 1.3 | 2 | 4 | 0 | 0 | 1.8 | 23 | 0.1 | 0.15 |
| 虾米 | 5 |
| 合计 | | | 766 | 31.6 | 29.2 | 185 | 0.42 | 0.32 | 30.55 | 118 | 5.2 | 5.27 |

（4）星期四（12月13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 |
| 茄汁龙利鱼 | 龙利鱼 | 90 | 160 | 15.4 | 9.7 | 10 | 0.04 | 0.1 | 0 | 36 | 0.7 | 0.88 |
| 粉丝炒蛋 | 鸡蛋 | 20 | 181 | 3.5 | 2.9 | 47 | 0.03 | 0.06 | 0 | 25 | 3.2 | 0.37 |
| 粉丝 | 40 |
| 红烧杏鲍菇肉丝 | 杏鲍菇 | 50 | 77 | 5.2 | 3.7 | 1 | 0.1 | 0.09 | 0 | 9 | 0.7 | 0.72 |
| 肉丝 | 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 |
| 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 | | | 822 | 34.8 | 20.6 | 105 | 0.31 | 0.34 | 7.9 | 106 | 7.5 | 4.02 |

（5）星期五（12月14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 |
| 鲜肉蛋饺 | 鲜肉蛋饺 | 65 | 197 | 9 | 17 | 65 | 0.12 | 0.13 | 0 | 17 | 1.1 | 1.1 |
| 青椒香干肉丝 | 肉丝 | 20 | 100 | 9.2 | 5.9 | 9 | 0.1 | 0.03 | 7.2 | 93 | 2.1 | 1 |
| 香干 | 30 |
| 青椒 | 10 |
| 玉米粒炒蛋 | 玉米 | 40 | 99 | 4.8 | 4.3 | 116 | 0.08 | 0.09 | 7.7 | 15 | 0.9 | 0.64 |
| 鸡蛋 | 20 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 大青菜 | 青菜 | 120 | 41 | 2.2 | 2.4 | 336 | 0.02 | 0.11 | 33.6 | 109 | 2.3 | 0.65 |
| 白菜粉丝汤 | 白菜 | 10 | 40 | 0.5 | 2 | 2 | 0 | 0.01 | 3.1 | 8 | 0.4 | 0.09 |
| 粉丝 | 5 |
| 合计 | | | 824 | 33.1 | 32.4 | 528 | 0.43 | 0.42 | 51.6 | 255 | 9.1 | 5.18 |

（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 | 780 | 27.9 | 33.3 | 387 | 0.44 | 0.33 | 74.67 | 136 | 6.6 | 4.57 |
| 星期二 | 799 | 34.8 | 34.2 | 377 | 0.42 | 0.43 | 36.66 | 265 | 8.6 | 5.21 |
| 星期三 | 766 | 31.6 | 29.2 | 185 | 0.42 | 0.32 | 30.55 | 118 | 5.2 | 5.27 |
| 星期四 | 822 | 34.8 | 20.6 | 105 | 0.31 | 0.34 | 7.9 | 106 | 7.5 | 4.02 |
| 星期五 | 824 | 33.1 | 32.4 | 528 | 0.43 | 0.42 | 51.6 | 255 | 9.1 | 5.18 |
| 平均摄入量 | 798.2 | 32.44 | 29.94 | 316.4 | 0.404 | 0.368 | 40.276 | 176 | 7.4 | 4.85 |
| 参考标准 | 760 | 26 | 23.2 | 280 | 0.36 | 0.4 | 32 | 320 | 4.8 | 5.4 |
| RNI% | 105.03% | 124.77% | 129.05% | 113.00% | 112.22% | 92.00% | 125.86% | 55.00% | 154.17% | 89.81% |

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（12月10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 |
| 黑椒肉粒 | 肉粒 | 65 | 265 | 9.1 | 24.1 | 12 | 0.14 | 0.1 | 0 | 6 | 1.2 | 1.36 |
| 大蒜胡萝卜肉丝 | 胡萝卜 | 60 | 105 | 8.6 | 5 | 435 | 0.19 | 0.07 | 11 | 27 | 1.3 | 1.03 |
| 肉丝 | 35 |
| 青蒜 | 20 |
| 咖喱花菜炒蛋 | 鸡蛋 | 30 | 82 | 5.9 | 4.7 | 74 | 0.05 | 0.14 | 42.7 | 34 | 1.4 | 0.64 |
| 花菜 | 70 |
| 大白菜 | 白菜 | 150 | 48 | 2.6 | 2.2 | 30 | 0.06 | 0.08 | 46.5 | 76 | 1 | 0.61 |
| 榨菜木耳蛋汤 | 榨菜 | 7 | 31 | 1.3 | 2.4 | 18 | 0.01 | 0.01 | 0.17 | 16 | 0.6 | 0.16 |
| 木耳 | 3 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 合计 | | | 965 | 36.7 | 39.4 | 569 | 0.59 | 0.46 | 100.37 | 175 | 8.4 | 5.92 |

（2）星期二（12月11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 |
| 百叶卷肉 | 百叶卷肉 | 75 | 260 | 13.6 | 21.4 | 10 | 0.11 | 0.09 | 0 | 98 | 2.6 | 1.69 |
| 海带肉丝 | 肉丝 | 40 | 95 | 9.6 | 5.3 | 2 | 0.21 | 0.19 | 0 | 44 | 1.4 | 1.1 |
| 海带 | 90 |
| 西红柿炒蛋 | 鸡蛋 | 40 | 96 | 6.5 | 5.7 | 172 | 0.07 | 0.14 | 16.15 | 31 | 1.1 | 0.59 |
| 西红柿 | 85 |
| 毛白菜 | 毛白菜 | 150 | 47 | 2.6 | 2.4 | 420 | 0.03 | 0.14 | 42 | 136 | 2.8 | 0.81 |
| 青菜豆腐汤 | 青菜 | 7 | 29 | 1.1 | 2.3 | 20 | 0 | 0.01 | 1.96 | 20 | 0.3 | 0.17 |
| 豆腐 | 8 |
| 合计 | | | 961 | 42.6 | 38.1 | 624 | 0.56 | 0.63 | 60.11 | 345 | 11.1 | 6.48 |

（3）星期三（12月12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 |
| 糖醋小排 | 小排 | 85 | 248 | 14.7 | 19.6 | 4 | 0.26 | 0.14 | 0 | 14 | 1.4 | 2.88 |
| 宫爆鸡丁 | 鸡丁 | 40 | 114 | 9.3 | 4.3 | 218 | 0.07 | 0.08 | 14.7 | 21 | 0.8 | 0.47 |
| 土豆 | 30 |
| 胡萝卜 | 30 |
| 黄瓜 | 30 |
| 西芹炒蛋 | 西芹 | 70 | 72 | 4.8 | 4.7 | 74 | 0.04 | 0.1 | 2.8 | 43 | 0.7 | 0.44 |
| 鸡蛋 | 30 |
| 青椒炒茄子 | 青椒 | 30 | 66 | 2 | 3.3 | 27 | 0.03 | 0.06 | 27.6 | 34 | 0.8 | 0.39 |
| 茄子 | 120 |
| 冬瓜虾米汤 | 冬瓜 | 10 | 26 | 1.3 | 2 | 4 | 0 | 0 | 1.8 | 23 | 0.1 | 0.15 |
| 虾米 | 5 |
| 合计 | | | 960 | 41.3 | 34.9 | 327 | 0.54 | 0.44 | 46.9 | 151 | 6.7 | 6.45 |

（4）星期四（12月13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 |
| 茄汁龙利鱼 | 龙利鱼 | 90 | 160 | 15.4 | 9.7 | 10 | 0.04 | 0.1 | 0 | 36 | 0.7 | 0.88 |
| 粉丝炒蛋 | 鸡蛋 | 25 | 222 | 4.2 | 3.3 | 58 | 0.04 | 0.08 | 0 | 32 | 3.9 | 0.46 |
| 粉丝 | 50 |
| 红烧杏鲍菇肉丝 | 杏鲍菇 | 70 | 98 | 7.5 | 4.5 | 2 | 0.16 | 0.14 | 0 | 13 | 1 | 1.02 |
| 肉丝 | 30 |
| 韭菜绿豆芽 | 韭菜 | 20 | 34 | 2.9 | 1.2 | 49 | 0.02 | 0.04 | 9.6 | 26 | 0.7 | 0.35 |
| 绿豆芽 | 120 |
| 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 | | | 978 | 40.4 | 22.1 | 140 | 0.41 | 0.43 | 11.5 | 128 | 9.3 | 4.94 |

（5）星期五（12月14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 |
| 鲜肉蛋饺 | 鲜肉蛋饺 | 65 | 197 | 9 | 17 | 65 | 0.12 | 0.13 | 0 | 17 | 1.1 | 1.1 |
| 青椒香干肉丝 | 肉丝 | 30 | 155 | 15.3 | 8.7 | 15 | 0.16 | 0.06 | 10.8 | 169 | 3.7 | 1.63 |
| 香干 | 55 |
| 青椒 | 15 |
| 玉米粒炒蛋 | 玉米 | 60 | 137 | 6.9 | 5.3 | 173 | 0.14 | 0.15 | 11.55 | 23 | 1.4 | 0.94 |
| 鸡蛋 | 30 |
| 胡萝卜 | 15 |
| 大青菜 | 青菜 | 140 | 45 | 2.5 | 2.4 | 392 | 0.03 | 0.13 | 39.2 | 127 | 2.7 | 0.75 |
| 白菜粉丝汤 | 白菜 | 10 | 40 | 0.5 | 2 | 2 | 0 | 0.01 | 3.1 | 8 | 0.4 | 0.09 |
| 粉丝 | 5 |
| 合计 | | | 1008 | 43.4 | 36.4 | 647 | 0.59 | 0.54 | 64.65 | 360 | 12.2 | 6.63 |

（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 | 965 | 36.7 | 39.4 | 569 | 0.59 | 0.46 | 100.37 | 175 | 8.4 | 5.92 |
| 星期二 | 961 | 42.6 | 38.1 | 624 | 0.56 | 0.63 | 60.11 | 345 | 11.1 | 6.48 |
| 星期三 | 960 | 41.3 | 34.9 | 327 | 0.54 | 0.44 | 46.9 | 151 | 6.7 | 6.45 |
| 星期四 | 978 | 40.4 | 22.1 | 140 | 0.41 | 0.43 | 11.5 | 128 | 9.3 | 4.94 |
| 星期五 | 1008 | 43.4 | 36.4 | 647 | 0.59 | 0.54 | 64.65 | 360 | 12.2 | 6.63 |
| 平均摄入量 | 974.4 | 40.88 | 34.18 | 461.4 | 0.538 | 0.5 | 56.706 | 231.8 | 9.54 | 6.084 |
| 参考标准 | 960 | 30 | 29.6 | 280 | 0.48 | 0.48 | 36 | 400 | 6.4 | 7.2 |
| RNI% | 101.50% | 136.27% | 115.47% | 164.79% | 112.08% | 104.17% | 157.52% | 57.95% | 149.06% | 84.50% |

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，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。

常州扬子餐饮管理有限公司

二0一八年十一月二十八日