**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）1.14-1.22菜单

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **大 荤** | **小 荤** | **素 菜** | **汤** |
| **星期一1.14** | 土豆煨肉 | 黄瓜炒蛋 | 肉末豆腐（红烧） | 大白菜 | 冬瓜虾米汤 |
| **星期二1.15** | 咖喱鸡块 | 海带肉丝 | 美味点心 | 大青菜 | 白菜粉丝汤 |
| **星期三1.16** | 糖醋小排 | 洋葱炒鸡蛋 | 生瓜炒肉片 | 青椒土豆丝 | 榨菜木耳蛋汤 |
| **星期四1.17** | 马德里鸡排 | 杏鲍菇肉片 | 粉丝炒蛋 | 三色黄豆芽 | 西红柿蛋汤 |
| **星期五1.18** | 面筋塞肉 | 玉米粒炒蛋（配胡萝卜、青椒） | 青椒香干肉丝 | 清炒菠菜 | 青菜豆腐汤 |
| **星期一1.21** | 香酥鱼块 | 黄豆芽炒肉丝 | 西红柿炒蛋/炖蛋 | 青菜面筋 | 鸭血粉丝汤 |
| **星期二1.22** | 红烧大排 | 西芹炒鸡蛋 | 虾米冬瓜 | 咖喱土豆丁 | 紫菜蛋汤 |

（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（1月14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 | 45 | 198 | 6.4 | 16.6 | 9 | 0.12 | 0.08 | 5.4 | 6 | 1.1 | 1.02 |
| 土豆 | 20 |
| 黄瓜炒蛋 | 鸡蛋 | 20 | 58 | 3.5 | 3.9 | 55 | 0.03 | 0.06 | 4.5 | 24 | 0.6 | 0.35 |
| 黄瓜 | 50 |
| 肉末豆腐 | 肉末 | 20 | 93 | 8.4 | 5.5 | 1 | 0.11 | 0.03 | 0 | 84 | 1.2 | 1.06 |
| 豆腐 | 50 |
| 大白菜 | 大白菜 | 120 | 43 | 2.2 | 2.1 | 24 | 0.05 | 0.06 | 37.2 | 61 | 0.8 | 0.5 |
| 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 | 765 | 29.2 | 30.9 | 93 | 0.42 | 0.28 | 48.9 | 211 | 6.1 | 4.78 |

（2）星期二（1月15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 |
| 咖喱鸡块 | 鸡 | 75 | 146 | 14.9 | 9.1 | 36 | 0.04 | 0.07 | 0 | 8 | 1 | 0.86 |
| 海带肉丝 | 肉丝 | 20 | 58 | 5 | 3.7 | 1 | 0.1 | 0.09 | 0 | 25 | 0.8 | 0.58 |
| 海带 | 50 |
| 奶黄包 | 奶黄包 | 50 | 154 | 5.8 | 1.5 | 23 | 0.12 | 0.06 | 0 | 18 | 1.6 | 0.77 |
| 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 | 大白菜 | 10 | 40 | 0.5 | 2 | 2 | 0 | 0.01 | 3.1 | 8 | 0.4 | 0.09 |
| 粉丝 | 5 |
| 合计 | 786 | 35.8 | 19.5 | 398 | 0.39 | 0.39 | 36.7 | 181 | 8.4 | 4.65 |

（3）星期三（1月16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 | 猪小排 | 60 | 179 | 10.5 | 13.9 | 3 | 0.18 | 0.1 | 0 | 10 | 1 | 2.04 |
| 洋葱炒鸡蛋 | 鸡蛋 | 20 | 70 | 3.7 | 3.9 | 49 | 0.03 | 0.06 | 4 | 24 | 0.7 | 0.38 |
| 洋葱 | 50 |
| 生瓜炒肉片 | 生瓜 | 40 | 108 | 3.2 | 9.5 | 5 | 0.05 | 0.03 | 4.8 | 10 | 0.5 | 0.49 |
| 肉片 | 20 |
| 青椒土豆丝 | 土豆 | 100 | 100 | 2.5 | 2.2 | 11 | 0.08 | 0.04 | 34.2 | 10 | 0.9 | 0.43 |
| 青椒 | 10 |
| 榨菜木耳蛋汤 | 榨菜 | 5 | 30 | 1.3 | 2.4 | 16 | 0.01 | 0.01 | 0.15 | 14 | 0.6 | 0.16 |
| 木耳 | 5 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 合计 | 834 | 28.6 | 32.7 | 84 | 0.46 | 0.29 | 43.15 | 81 | 6 | 5.2 |

（4）星期四（1月17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 |
| 马德里鸡排 | 鸡排 | 75 | 121 | 14.9 | 5.8 | 12 | 0.05 | 0.1 | 0 | 3 | 0.4 | 0.42 |
| 杏鲍菇肉片 | 杏鲍菇 | 50 | 98 | 3.7 | 7.5 | 5 | 0.05 | 0.1 | 1.44 | 8 | 0.5 | 0.61 |
| 肉片 | 20 |
| 青椒 | 2 |
| 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 |
| 三色黄豆芽 | 黄豆芽 | 90 | 55 | 4.6 | 3.4 | 13 | 0.06 | 0.07 | 18 | 31 | 0.7 | 0.41 |
| 青红椒 | 20 |
| 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 | 832 | 35.3 | 22.8 | 98 | 0.31 | 0.39 | 21.34 | 85 | 7.2 | 3.62 |

（5）星期五（1月18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 |
| 面筋塞肉 | 面筋塞肉 | 60 | 252 | 9.4 | 21 | 9 | 0.11 | 0.09 | 0 | 7 | 1.2 | 1.28 |
| 玉米粒炒蛋 | 玉米 | 35 | 94 | 4.7 | 4.2 | 119 | 0.08 | 0.09 | 10.5 | 16 | 0.9 | 0.61 |
| 鸡蛋 | 20 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 青椒 | 5 |
| 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 |
| 清炒菠菜 | 菠菜 | 120 | 55 | 3.5 | 2.4 | 584 | 0.05 | 0.13 | 38.4 | 80 | 3.5 | 1.06 |
| 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 | 877 | 35.3 | 36.6 | 741 | 0.45 | 0.4 | 58.06 | 229 | 10.3 | 5.82 |

（6）星期一（1月21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 |
| 香酥鱼块 | 龙利鱼 | 90 | 141 | 15.3 | 8.7 | 10 | 0.04 | 0.1 | 0 | 35 | 0.7 | 0.85 |
| 黄豆芽炒肉丝 | 黄豆芽 | 40 | 65 | 6.2 | 4.2 | 2 | 0.11 | 0.05 | 1.6 | 14 | 0.5 | 0.65 |
| 肉丝 | 20 |
| 炖蛋 | 鸡蛋 | 50 | 84 | 7.1 | 5.4 | 117 | 0.06 | 0.14 | 0 | 29 | 1 | 0.57 |
| 青菜面筋 | 青菜 | 105 | 113 | 6 | 6.1 | 294 | 0.02 | 0.1 | 29.4 | 99 | 2.4 | 0.92 |
| 油面筋 | 15 |
| 鸭血粉丝汤 | 鸭血 | 8 | 54 | 1.6 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 2.8 | 0.1 |
| 粉丝 | 7 |
| 合计 | 804 | 43.6 | 27.2 | 423 | 0.34 | 0.44 | 31 | 193 | 9.7 | 4.79 |

（7）星期二（1月22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 |
| 红烧大排 | 猪大排 | 75 | 228 | 14.2 | 17.3 | 9 | 0.6 | 0.11 | 0 | 8 | 0.8 | 1.35 |
| 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 |
| 虾米冬瓜 | 冬瓜 | 50 | 35 | 2.3 | 2.1 | 11 | 0.02 | 0.01 | 9 | 51 | 0.3 | 0.28 |
| 虾米 | 10 |
| 咖喱土豆丁 | 土豆 | 100 | 98 | 2.4 | 2.2 | 5 | 0.08 | 0.04 | 27 | 9 | 0.8 | 0.41 |
| 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 | 817 | 33.5 | 28.8 | 109 | 0.88 | 0.38 | 38.2 | 141 | 10.3 | 4.4 |

（8）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 | 765 | 29.2 | 30.9 | 93 | 0.42 | 0.28 | 48.9 | 211 | 6.1 | 4.78 |
| 星期二 | 786 | 35.8 | 19.5 | 398 | 0.39 | 0.39 | 36.7 | 181 | 8.4 | 4.65 |
| 星期三 | 834 | 28.6 | 32.7 | 84 | 0.46 | 0.29 | 43.15 | 81 | 6 | 5.2 |
| 星期四 | 832 | 35.3 | 22.8 | 98 | 0.31 | 0.39 | 21.34 | 85 | 7.2 | 3.62 |
| 星期五 | 877 | 35.3 | 36.6 | 741 | 0.45 | 0.4 | 58.06 | 229 | 10.3 | 5.82 |
| 星期一 | 804 | 43.6 | 27.2 | 423 | 0.34 | 0.44 | 31 | 193 | 9.7 | 4.79 |
| 星期二 | 817 | 33.5 | 28.8 | 109 | 0.88 | 0.38 | 38.2 | 141 | 10.3 | 4.4 |
| 平均摄入量 | 816.43  | 34.47  | 28.36  | 278.00  | 0.46  | 0.37  | 39.62  | 160.14  | 8.29  | 4.75  |
| 参考标准 | 760 | 26 | 23.2 | 280 | 0.36 | 0.4 | 32 | 320 | 4.8 | 5.4 |
| RNI% | 107.42% | 132.58% | 122.23% | 99.29% | 128.97% | 91.79% | 123.82% | 50.04% | 172.62% | 87.99% |

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（1月14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 | 50 | 218 | 7.1 | 18.5 | 10 | 0.13 | 0.09 | 5.4 | 6 | 1.2 | 1.12 |
| 土豆 | 20 |
| 黄瓜炒蛋 | 鸡蛋 | 40 | 92 | 6.3 | 5.7 | 106 | 0.06 | 0.13 | 7.2 | 42 | 1.2 | 0.62 |
| 黄瓜 | 80 |
| 肉末豆腐 | 肉末 | 40 | 149 | 15 | 8.2 | 2 | 0.22 | 0.07 | 0 | 134 | 2.1 | 1.85 |
| 豆腐 | 80 |
| 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 | 967 | 41.5 | 37.6 | 152 | 0.61 | 0.43 | 60.9 | 297 | 8.5 | 6.47 |

（2）星期二（1月15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 |
| 咖喱鸡块 | 鸡 | 90 | 180 | 17.8 | 11.5 | 43 | 0.05 | 0.08 | 0 | 9 | 1.3 | 1.03 |
| 海带肉丝 | 肉丝 | 40 | 97 | 9.5 | 5.8 | 2 | 0.21 | 0.17 | 0 | 40 | 1.3 | 1.1 |
| 海带 | 80 |
| 奶黄包 | 奶黄包 | 50 | 154 | 5.8 | 1.5 | 23 | 0.12 | 0.06 | 0 | 18 | 1.6 | 0.77 |
| 大青菜 | 青菜 | 150 | 56 | 2.6 | 3.4 | 420 | 0.03 | 0.14 | 42 | 136 | 2.8 | 0.82 |
| 白菜粉丝汤 | 大白菜 | 10 | 40 | 0.5 | 2 | 2 | 0 | 0.01 | 3.1 | 8 | 0.4 | 0.09 |
| 粉丝 | 5 |
| 合计 | 961 | 45.4 | 25.2 | 490 | 0.55 | 0.52 | 45.1 | 227 | 10.3 | 5.93 |

（3）星期三（1月16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 | 猪小排 | 65 | 193 | 11.4 | 15 | 3 | 0.2 | 0.1 | 0 | 11 | 1.1 | 2.2 |
| 洋葱炒鸡蛋 | 鸡蛋 | 30 | 92 | 5.2 | 4.7 | 72 | 0.05 | 0.1 | 5.6 | 35 | 1 | 0.53 |
| 洋葱 | 70 |
| 生瓜炒肉片 | 生瓜 | 50 | 130 | 4 | 11.3 | 6 | 0.07 | 0.05 | 6 | 13 | 0.6 | 0.61 |
| 肉片 | 25 |
| 青椒土豆丝 | 土豆 | 120 | 117 | 2.9 | 2.2 | 15 | 0.1 | 0.05 | 43.2 | 13 | 1.1 | 0.51 |
| 青椒 | 15 |
| 榨菜木耳蛋汤 | 榨菜 | 5 | 30 | 1.3 | 2.4 | 16 | 0.01 | 0.01 | 0.15 | 14 | 0.6 | 0.16 |
| 木耳 | 5 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 合计 | 996 | 34 | 36.6 | 112 | 0.57 | 0.37 | 54.95 | 102 | 7.3 | 6.13 |

（4）星期四（1月17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 |
| 马德里鸡排 | 鸡排 | 75 | 121 | 14.9 | 5.8 | 12 | 0.05 | 0.1 | 0 | 3 | 0.4 | 0.42 |
| 杏鲍菇肉片 | 杏鲍菇 | 70 | 143 | 5.3 | 11.2 | 6 | 0.09 | 0.15 | 1.44 | 12 | 0.8 | 0.89 |
| 肉片 | 30 |
| 青椒 | 2 |
| 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 |
| 三色黄豆芽 | 黄豆芽 | 110 | 64 | 5.5 | 3.9 | 19 | 0.07 | 0.09 | 26 | 38 | 0.9 | 0.51 |
| 青红椒 | 30 |
| 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 | 1014 | 40.3 | 27.6 | 116 | 0.4 | 0.49 | 29.34 | 106 | 9 | 4.51 |

（5）星期五（1月18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 |
| 面筋塞肉 | 面筋塞肉 | 60 | 252 | 9.4 | 21 | 9 | 0.11 | 0.09 | 0 | 7 | 1.2 | 1.28 |
| 玉米粒炒蛋 | 玉米 | 50 | 127 | 6.6 | 5.2 | 163 | 0.12 | 0.14 | 14.73 | 23 | 1.4 | 0.86 |
| 鸡蛋 | 30 |
| 胡萝卜 | 13 |
| 青椒 | 7 |
| 青椒香干肉丝 | 肉丝 | 25 | 117 | 11 | 6.7 | 12 | 0.13 | 0.04 | 10.8 | 110 | 2.5 | 1.2 |
| 香干 | 35 |
| 青椒 | 15 |
| 清炒菠菜 | 菠菜 | 140 | 60 | 4 | 2.4 | 682 | 0.06 | 0.15 | 44.8 | 93 | 4.1 | 1.23 |
| 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 | 1019 | 41.3 | 38.6 | 886 | 0.56 | 0.49 | 72.29 | 269 | 12.4 | 6.86 |

（6）星期一（1月21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 |
| 香酥鱼块 | 龙利鱼 | 90 | 141 | 15.3 | 8.7 | 10 | 0.04 | 0.1 | 0 | 35 | 0.7 | 0.85 |
| 黄豆芽炒肉丝 | 黄豆芽 | 60 | 86 | 9.1 | 5.4 | 3 | 0.17 | 0.08 | 2.4 | 21 | 0.9 | 0.95 |
| 肉丝 | 30 |
| 炖蛋 | 鸡蛋 | 50 | 84 | 7.1 | 5.4 | 117 | 0.06 | 0.14 | 0 | 29 | 1 | 0.57 |
| 青菜面筋 | 青菜 | 125 | 165 | 9 | 8.7 | 350 | 0.04 | 0.12 | 35 | 120 | 3 | 1.25 |
| 油面筋 | 25 |
| 鸭血粉丝汤 | 鸭血 | 8 | 54 | 1.6 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 2.8 | 0.1 |
| 粉丝 | 7 |
| 合计 | 964 | 51.3 | 31.2 | 480 | 0.45 | 0.5 | 37.4 | 224 | 11.3 | 5.84 |

（7）星期二（1月22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 |
| 红烧大排 | 猪大排 | 75 | 228 | 14.2 | 17.3 | 9 | 0.6 | 0.11 | 0 | 8 | 0.8 | 1.35 |
| 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 |
| 虾米冬瓜 | 冬瓜 | 70 | 45 | 3.3 | 2.7 | 17 | 0.02 | 0.01 | 12.6 | 74 | 0.4 | 0.4 |
| 虾米 | 15 |
| 咖喱土豆丁 | 土豆 | 135 | 129 | 3.1 | 2.8 | 7 | 0.11 | 0.05 | 36.45 | 12 | 1.1 | 0.55 |
| 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 | 38.4 | 31 | 142 | 0.95 | 0.44 | 52.05 | 183 | 11.5 | 5.21 |

（8）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 | 967 | 41.5 | 37.6 | 152 | 0.61 | 0.43 | 60.9 | 297 | 8.5 | 6.47 |
| 星期二 | 961 | 45.4 | 25.2 | 490 | 0.55 | 0.52 | 45.1 | 227 | 10.3 | 5.93 |
| 星期三 | 996 | 34 | 36.6 | 112 | 0.57 | 0.37 | 54.95 | 102 | 7.3 | 6.13 |
| 星期四 | 1014 | 40.3 | 27.6 | 116 | 0.4 | 0.49 | 29.34 | 106 | 9 | 4.51 |
| 星期五 | 1019 | 41.3 | 38.6 | 886 | 0.56 | 0.49 | 72.29 | 269 | 12.4 | 6.86 |
| 星期一 | 964 | 51.3 | 31.2 | 480 | 0.45 | 0.5 | 37.4 | 224 | 11.3 | 5.84 |
| 星期二 | 961 | 38.4 | 31 | 142 | 0.95 | 0.44 | 52.05 | 183 | 11.5 | 5.21 |
| 平均摄入量 | 983.14  | 41.74  | 32.54  | 339.71  | 0.58  | 0.46  | 50.29  | 201.14  | 10.04  | 5.85  |
| 参考标准 | 960 | 30 | 29.6 | 280 | 0.48 | 0.48 | 36 | 400 | 6.4 | 7.2 |
| RNI% | 102.41% | 139.14% | 109.94% | 121.33% | 121.73% | 96.43% | 139.69% | 50.29% | 156.92% | 81.25% |

五、建议

由1-3年级和4-6年级1.14-1.22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

 二0一九年元月十日