**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）2.18-2.22一周菜单

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **大 荤** | **小 荤** | | **素 菜** | **汤** |
| **星期一** | 五香大排 | 花菜炒蛋 | 雪菜肉末豆腐 | 醋溜白菜 | 紫菜蛋汤 |
| **星期二** | 黄焖鸡块 | 青椒香干肉丝 | 冬瓜虾米 | 香菇青菜 | 酸辣鸭血汤 |
| **星期三** | 茄汁咕咾肉 | 肉末粉丝 | 洋葱炒猪肝 | 毛白菜 | 肉末萝卜汤 |
| **星期四** | 面筋塞肉 | 玉米鸡丁 | 生瓜炒蛋 | 糖醋包菜 | 青菜豆腐汤 |
| **星期五** | 红煨肉 | 咸饭 （肉丝、青菜、香菇、花生） | | 肉末百叶丝（青椒、胡萝卜） | 番茄蛋汤 |

（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（2月18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 |
| 五香大排 | 猪大排 | 75 | 210 | 14.2 | 15.3 | 9 | 0.6 | 0.11 | 0 | 8 | 0.8 | 1.31 |
| 花菜炒蛋 | 鸡蛋 | 20 | 54 | 4.2 | 2.9 | 49 | 0.03 | 0.09 | 30.5 | 24 | 1 | 0.43 |
| 花菜 | 50 |
| 雪菜肉末豆腐 | 肉末 | 20 | 128 | 5.6 | 10.5 | 9 | 0.05 | 0.05 | 3.1 | 74 | 1.2 | 0.85 |
| 豆腐 | 30 |
| 雪菜 | 10 |
| 醋溜白菜 | 白菜 | 100 | 41 | 2.1 | 2.1 | 20 | 0.04 | 0.05 | 31 | 53 | 1 | 0.51 |
| 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 | | | 833 | 37.3 | 34.1 | 122 | 0.87 | 0.46 | 64.8 | 202 | 11.9 | 5.15 |

（2）星期二（2月19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 |
| 黄焖鸡块 | 鸡 | 90 | 180 | 17.9 | 10.5 | 43 | 0.05 | 0.08 | 0 | 10 | 1.5 | 1.04 |
| 青椒香干肉丝 | 肉丝 | 30 | 145 | 14.5 | 8.3 | 12 | 0.16 | 0.05 | 7.2 | 154 | 3.5 | 1.55 |
| 香干 | 50 |
| 青椒 | 10 |
| 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 |
| 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 |
| 酸辣鸭血汤 | 鸭血 | 15 | 38 | 2.5 | 2.1 | 1 | 0.01 | 0.01 | 0 | 4 | 4.7 | 0.15 |
| 合计 | | | 775 | 46.6 | 25.1 | 319 | 0.37 | 0.29 | 41.5 | 314 | 14 | 5.27 |

（3）星期三（2月20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 |
| 茄汁咕咾肉 | 里脊 | 80 | 173 | 16.7 | 10.3 | 4 | 0.38 | 0.1 | 0 | 7 | 1.2 | 1.93 |
| 肉末粉丝 | 肉末 | 15 | 170 | 3.7 | 2.3 | 1 | 0.08 | 0.03 | 0 | 14 | 2.8 | 0.47 |
| 粉丝 | 40 |
| 洋葱炒猪肝 | 猪肝 | 40 | 82 | 8.4 | 3.4 | 1993 | 0.09 | 0.84 | 13.2 | 9 | 9.1 | 2.41 |
| 洋葱 | 20 |
| 青椒 | 5 |
| 毛白菜 | 毛白菜 | 90 | 36 | 1.8 | 2.3 | 252 | 0.02 | 0.08 | 25.2 | 82 | 1.7 | 0.5 |
| 肉末萝卜汤 | 萝卜 | 10 | 43 | 1.2 | 3.9 | 1 | 0.01 | 0.01 | 2.1 | 5 | 0.2 | 0.17 |
| 肉末 | 5 |
| 合计 | | | 851 | 39.2 | 23 | 2251 | 0.69 | 1.11 | 40.5 | 130 | 17.3 | 7.18 |

（4）星期四（2月21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 |
| 面筋塞肉 | 面筋塞肉 | 60 | 252 | 9.4 | 21 | 9 | 0.11 | 0.09 | 0 | 7 | 1.2 | 1.28 |
| 玉米鸡丁 | 玉米 | 50 | 104 | 6.3 | 3.6 | 3 | 0.09 | 0.09 | 8 | 2 | 0.7 | 0.59 |
| 鸡丁 | 20 |
| 生瓜炒蛋 | 生瓜 | 50 | 51 | 3.4 | 2.9 | 49 | 0.03 | 0.06 | 6 | 22 | 0.6 | 0.29 |
| 鸡蛋 | 20 |
| 糖醋包菜 | 包菜 | 90 | 47 | 1.8 | 2.2 | 11 | 0.03 | 0.03 | 36 | 45 | 0.6 | 0.28 |
| 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 | | | 830 | 29.4 | 32.8 | 92 | 0.37 | 0.33 | 51.96 | 109 | 5.7 | 4.31 |

（5）星期五（2月22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)** |
| 咸饭 | 大米 | 100 | 569 | 16.8 | 19 | 89 | 0.41 | 0.16 | 8.9 | 51 | 3.8 | 2.87 |
| 咸肉 | 20 |
| 青菜 | 30 |
| 花生 | 20 |
| 香菇 | 10 |
| 红煨肉 | 猪肉 | 55 | 229 | 7.8 | 20.4 | 10 | 0.12 | 0.09 | 0 | 5 | 1.1 | 1.15 |
| 肉末百叶丝 | 百叶 | 30 | 129 | 8.9 | 8.5 | 148 | 0.04 | 0.05 | 9.8 | 102 | 2.4 | 1.04 |
| 胡萝卜 | 20 |
| 青椒 | 10 |
| 肉末 | 10 |
| 番茄蛋汤 | 番茄 | 10 | 30 | 1.2 | 2.4 | 21 | 0.01 | 0.01 | 1.9 | 5 | 0.1 | 0.11 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 合计 | | | 957 | 34.7 | 50.3 | 268 | 0.58 | 0.31 | 20.6 | 163 | 7.4 | 5.17 |

（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 | 833 | 37.3 | 34.1 | 122 | 0.87 | 0.46 | 64.8 | 202 | 11.9 | 5.15 |
| 星期二 | 775 | 46.6 | 25.1 | 319 | 0.37 | 0.29 | 41.5 | 314 | 14 | 5.27 |
| 星期三 | 851 | 39.2 | 23 | 2251 | 0.69 | 1.11 | 40.5 | 130 | 17.3 | 7.18 |
| 星期四 | 830 | 29.4 | 32.8 | 92 | 0.37 | 0.33 | 51.96 | 109 | 5.7 | 4.31 |
| 星期五 | 957 | 34.7 | 50.3 | 268 | 0.58 | 0.31 | 20.6 | 163 | 7.4 | 5.17 |
| 平均摄入量 | 849.2 | 37.44 | 33.06 | 610.4 | 0.576 | 0.5 | 43.872 | 183.6 | 11.26 | 5.416 |
| 参考标准 | 760 | 26 | 23.2 | 280 | 0.36 | 0.4 | 32 | 320 | 4.8 | 5.4 |
| RNI% | 111.74% | 144.00% | 142.50% | 218.00% | 160.00% | 125.00% | 137.10% | 57.38% | 234.58% | 100.30% |

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（2月18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 |
| 五香大排 | 猪大排 | 75 | 210 | 14.2 | 15.3 | 9 | 0.6 | 0.11 | 0 | 8 | 0.8 | 1.31 |
| 花菜炒蛋 | 鸡蛋 | 30 | 73 | 5.9 | 3.7 | 74 | 0.05 | 0.14 | 42.7 | 34 | 1.4 | 0.62 |
| 花菜 | 70 |
| 雪菜肉末豆腐 | 肉末 | 25 | 161 | 7.6 | 13 | 12 | 0.08 | 0.07 | 4.65 | 111 | 1.8 | 1.16 |
| 豆腐 | 45 |
| 雪菜 | 15 |
| 醋溜白菜 | 白菜 | 130 | 46 | 2.5 | 2.1 | 26 | 0.05 | 0.07 | 40.3 | 68 | 1.2 | 0.62 |
| 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 | | | 977 | 43.2 | 37.6 | 156 | 0.96 | 0.56 | 87.85 | 267 | 13.7 | 6.18 |

（2）星期二（2月19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 |
| 黄焖鸡块 | 鸡 | 100 | 201 | 19.8 | 11.9 | 48 | 0.05 | 0.09 | 0 | 11 | 1.6 | 1.16 |
| 青椒香干肉丝 | 肉丝 | 40 | 195 | 18.9 | 11.3 | 16 | 0.22 | 0.07 | 10.8 | 199 | 4.4 | 2.03 |
| 香干 | 65 |
| 青椒 | 15 |
| 虾米冬瓜 | 冬瓜 | 60 | 49 | 3.2 | 3.2 | 16 | 0.02 | 0.01 | 10.8 | 72 | 0.4 | 0.39 |
| 虾米 | 15 |
| 香菇青菜 | 青菜 | 110 | 45 | 2.4 | 2.4 | 308 | 0.02 | 0.12 | 31 | 100 | 2.2 | 0.73 |
| 香菇 | 20 |
| 酸辣鸭血汤 | 鸭血 | 15 | 38 | 2.5 | 2.1 | 1 | 0.01 | 0.01 | 0 | 4 | 4.7 | 0.15 |
| 合计 | | | 962 | 56 | 31.9 | 389 | 0.46 | 0.36 | 52.6 | 402 | 16.2 | 6.58 |

（3）星期三（2月20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 |
| 茄汁咕咾肉 | 里脊 | 80 | 173 | 16.7 | 10.3 | 4 | 0.38 | 0.1 | 0 | 7 | 1.2 | 1.93 |
| 肉末粉丝 | 肉末 | 20 | 204 | 4.8 | 3.7 | 1 | 0.1 | 0.03 | 0 | 16 | 3.2 | 0.62 |
| 粉丝 | 45 |
| 洋葱炒猪肝 | 猪肝 | 50 | 96 | 10.5 | 3.9 | 2490 | 0.11 | 1.05 | 15.6 | 11 | 11.4 | 3 |
| 洋葱 | 25 |
| 青椒 | 5 |
| 毛白菜 | 毛白菜 | 120 | 41 | 2.2 | 2.4 | 336 | 0.02 | 0.11 | 33.6 | 109 | 2.3 | 0.65 |
| 肉末萝卜汤 | 萝卜 | 10 | 43 | 1.2 | 3.9 | 1 | 0.01 | 0.01 | 2.1 | 5 | 0.2 | 0.17 |
| 肉末 | 5 |
| 合计 | | | 991 | 44.6 | 25.2 | 2832 | 0.76 | 1.36 | 51.3 | 164 | 21.2 | 8.49 |

（4）星期四（2月21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 |
| 面筋塞肉 | 面筋塞肉 | 60 | 252 | 9.4 | 21 | 9 | 0.11 | 0.09 | 0 | 7 | 1.2 | 1.28 |
| 玉米鸡丁 | 玉米 | 70 | 139 | 9 | 4.3 | 5 | 0.13 | 0.12 | 11.2 | 2 | 1 | 0.82 |
| 鸡丁 | 30 |
| 生瓜炒蛋 | 生瓜 | 70 | 68 | 4.8 | 3.7 | 72 | 0.04 | 0.09 | 8.4 | 32 | 0.9 | 0.42 |
| 鸡蛋 | 30 |
| 糖醋包菜 | 包菜 | 120 | 54 | 2.2 | 2.2 | 14 | 0.04 | 0.04 | 48 | 60 | 0.8 | 0.35 |
| 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 | | | 976 | 35.7 | 34.5 | 120 | 0.46 | 0.41 | 69.56 | 137 | 7.1 | 5.16 |

（5）星期五（2月22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)** |
| 咸饭 | 大米 | 125 | 708 | 21 | 23.6 | 119 | 0.54 | 0.2 | 11.76 | 65 | 5 | 3.6 |
| 咸肉 | 30 |
| 青菜 | 40 |
| 花生 | 22 |
| 香菇 | 12 |
| 红煨肉 | 猪肉 | 60 | 249 | 8.4 | 22.2 | 11 | 0.13 | 0.1 | 0 | 6 | 1.2 | 1.26 |
| 肉末百叶丝 | 百叶 | 35 | 152 | 10.5 | 10.1 | 183 | 0.05 | 0.05 | 11.89 | 121 | 2.7 | 1.21 |
| 胡萝卜 | 25 |
| 青椒 | 12 |
| 肉末 | 12 |
| 番茄蛋汤 | 番茄 | 10 | 30 | 1.2 | 2.4 | 21 | 0.01 | 0.01 | 1.9 | 5 | 0.1 | 0.11 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 合计 | | | 1139 | 41.1 | 58.3 | 334 | 0.73 | 0.36 | 25.55 | 197 | 9 | 6.18 |

（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 | 977 | 43.2 | 37.6 | 156 | 0.96 | 0.56 | 87.85 | 267 | 13.7 | 6.18 |
| 星期二 | 962 | 56 | 31.9 | 389 | 0.46 | 0.36 | 52.6 | 402 | 16.2 | 6.58 |
| 星期三 | 991 | 44.6 | 25.2 | 2832 | 0.76 | 1.36 | 51.3 | 164 | 21.2 | 8.49 |
| 星期四 | 976 | 35.7 | 34.5 | 120 | 0.46 | 0.41 | 69.56 | 137 | 7.1 | 5.16 |
| 星期五 | 1139 | 41.1 | 58.3 | 334 | 0.73 | 0.36 | 25.55 | 197 | 9 | 6.18 |
| 平均摄入量 | 1009 | 44.12 | 37.5 | 766.2 | 0.674 | 0.61 | 57.372 | 233.4 | 13.44 | 6.518 |
| 参考标准 | 960 | 30 | 29.6 | 280 | 0.48 | 0.48 | 36 | 400 | 6.4 | 7.2 |
| RNI% | 105.10% | 147.07% | 126.69% | 273.64% | 140.42% | 127.08% | 159.37% | 58.35% | 210.00% | 90.53% |

（三）2.25-3.1一周菜单

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **大 荤** | **小 荤** | | **素 菜** | **汤** |
| **星期一** | 奥尔良腿排 | 鱼香肉丝 | 榨菜粉皮炒蛋 | 青椒绿豆芽 | 冬瓜海带汤 |
| **星期二** | 扬子酒香肉 | 麻婆豆腐 | 玉米粒炒蛋 | 清炒青菜 | 西红柿蛋汤 |
| **星期三** | 五香鸡腿 | 杏鲍菇炒蛋 | 冬瓜肉片 | 面筋白菜 | 榨菜木耳蛋汤 |
| **星期四** | 糖醋小排 | 生瓜炒蛋 | 咖喱土豆肉片 | 三色包菜丝 | 雪菜豆腐汤 |
| **星期五** | 百叶卷肉 | 胡萝卜肉丝 | 青椒木耳炒蛋 | 清炒毛菜 | 青菜蛋汤 |

（四）2.25-3.1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（2月25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 |
| 奥尔良腿排 | 鸡上腿肉 | 90 | 192 | 14.8 | 13.7 | 40 | 0.02 | 0.13 | 0 | 6 | 1.4 | 1.05 |
| 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 |
| 榨菜粉皮炒蛋 | 鸡蛋 | 20 | 72 | 3.4 | 3.9 | 55 | 0.03 | 0.06 | 0.2 | 30 | 0.9 | 0.4 |
| 粉皮 | 30 |
| 榨菜 | 10 |
| 青椒绿豆芽 | 绿豆芽 | 100 | 36 | 2.2 | 2.1 | 8 | 0.02 | 0.02 | 11.2 | 16 | 0.4 | 0.26 |
| 青椒 | 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 | | | 762 | 35.6 | 26.9 | 248 | 0.35 | 0.33 | 24.31 | 85 | 6.3 | 4.35 |

（2）星期二（2月26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 |
| 扬子酒香肉 | 猪肉 | 55 | 229 | 7.7 | 20.4 | 10 | 0.12 | 0.09 | 0 | 5 | 1 | 1.14 |
| 麻婆豆腐 | 豆腐 | 50 | 134 | 6.7 | 10.4 | 12 | 0.07 | 0.04 | 0.03 | 88 | 1.4 | 1.08 |
| 肉糜 | 20 |
| 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 |
| 清炒青菜 | 青菜 | 100 | 38 | 1.9 | 2.3 | 280 | 0.02 | 0.09 | 28 | 91 | 1.9 | 0.55 |
| 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 | | | 877 | 29.7 | 40.6 | 439 | 0.41 | 0.37 | 37.63 | 217 | 7.6 | 5.22 |

（3）星期三（2月27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 |
| 五香鸡腿 | 鸡腿 | 75 | 144 | 12.5 | 9.8 | 33 | 0.01 | 0.11 | 0 | 6 | 1.2 | 0.85 |
| 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 |
| 冬瓜肉片 | 肉片 | 20 | 106 | 3.2 | 9.5 | 10 | 0.05 | 0.04 | 9 | 12 | 0.4 | 0.49 |
| 冬瓜 | 50 |
| 面筋白菜 | 白菜 | 100 | 138 | 7.3 | 7.1 | 20 | 0.05 | 0.06 | 31 | 57 | 1.2 | 0.88 |
| 油面筋 | 20 |
| 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 | | | 831 | 35.4 | 33.4 | 195 | 0.26 | 0.38 | 41.45 | 122 | 6.4 | 4.52 |

（4）星期四（2月28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 |
| 糖醋小排 | 猪小排 | 75 | 220 | 13 | 17.3 | 4 | 0.22 | 0.12 | 0 | 12 | 1.2 | 2.54 |
| 生瓜炒蛋 | 生瓜 | 50 | 67 | 4 | 4.3 | 60 | 0.04 | 0.08 | 6 | 25 | 0.7 | 0.37 |
| 鸡蛋 | 25 |
| 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 |
| 三色包菜丝 | 包菜 | 90 | 48 | 2 | 2.2 | 22 | 0.04 | 0.04 | 50.4 | 48 | 0.7 | 0.31 |
| 青红椒 | 20 |
| 雪菜豆腐汤 | 雪菜 | 7 | 30 | 1.1 | 2.3 | 4 | 0 | 0.01 | 2.17 | 30 | 0.4 | 0.18 |
| 豆腐 | 8 |
| 合计 | | | 850 | 31.5 | 36.4 | 96 | 0.49 | 0.35 | 72.07 | 134 | 6 | 5.73 |

（5）星期五（3月1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 |
| 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 |
| 胡萝卜肉丝 | 胡萝卜 | 50 | 63 | 4.9 | 2.7 | 345 | 0.11 | 0.03 | 6.5 | 18 | 0.8 | 0.6 |
| 肉丝 | 20 |
| 青椒木耳炒蛋 | 鸡蛋 | 20 | 63 | 3.8 | 3.9 | 59 | 0.03 | 0.08 | 14.7 | 25 | 2.2 | 0.46 |
| 青椒 | 20 |
| 木耳 | 30 |
| 清炒毛白菜 | 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 | | | 799 | 32.7 | 33.5 | 706 | 0.39 | 0.35 | 49.2 | 249 | 9.9 | 5.1 |

（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 | 762 | 35.6 | 26.9 | 248 | 0.35 | 0.33 | 24.31 | 85 | 6.3 | 4.35 |
| 星期二 | 877 | 29.7 | 40.6 | 439 | 0.41 | 0.37 | 37.63 | 217 | 7.6 | 5.22 |
| 星期三 | 831 | 35.4 | 33.4 | 195 | 0.26 | 0.38 | 41.45 | 122 | 6.4 | 4.52 |
| 星期四 | 850 | 31.5 | 36.4 | 96 | 0.49 | 0.35 | 72.07 | 134 | 6 | 5.73 |
| 星期五 | 799 | 32.7 | 33.5 | 706 | 0.39 | 0.35 | 49.2 | 249 | 9.9 | 5.1 |
| 平均摄入量 | 823.8 | 32.98 | 34.16 | 336.8 | 0.38 | 0.356 | 44.932 | 161.4 | 7.24 | 4.984 |
| 参考标准 | 760 | 26 | 23.2 | 280 | 0.36 | 0.4 | 32 | 320 | 4.8 | 5.4 |
| RNI% | 108.39% | 126.85% | 147.24% | 120.29% | 105.56% | 89.00% | 140.41% | 50.44% | 150.83% | 92.30% |

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（2月25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 |
| 奥尔良腿排 | 鸡上腿肉 | 90 | 192 | 14.8 | 13.7 | 40 | 0.02 | 0.13 | 0 | 6 | 1.4 | 1.05 |
| 鱼香肉丝 | 肉丝 | 40 | 132 | 9.6 | 6.4 | 216 | 0.22 | 0.08 | 19.3 | 19 | 1.8 | 1.22 |
| 土豆 | 30 |
| 胡萝卜 | 30 |
| 青椒 | 10 |
| 木耳 | 10 |
| 榨菜粉皮炒蛋 | 鸡蛋 | 40 | 131 | 6.2 | 6.8 | 110 | 0.07 | 0.13 | 0.4 | 57 | 1.9 | 0.78 |
| 粉皮 | 60 |
| 榨菜 | 20 |
| 青椒绿豆芽 | 绿豆芽 | 130 | 49 | 2.7 | 3.1 | 9 | 0.03 | 0.03 | 12.4 | 20 | 0.5 | 0.33 |
| 青椒 | 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 | | | 961 | 43 | 33 | 376 | 0.48 | 0.44 | 33.36 | 124 | 8.6 | 5.55 |

（2）星期二（2月26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 |
| 扬子酒香肉 | 猪肉 | 60 | 249 | 8.3 | 22.2 | 11 | 0.13 | 0.1 | 0 | 6 | 1.1 | 1.25 |
| 麻婆豆腐 | 豆腐 | 70 | 189 | 9.8 | 14.8 | 13 | 0.11 | 0.07 | 0.03 | 122 | 2 | 1.51 |
| 肉糜 | 30 |
| 玉米粒炒蛋 | 玉米 | 50 | 117 | 5.8 | 4.8 | 127 | 0.11 | 0.13 | 9.3 | 18 | 1.2 | 0.79 |
| 鸡蛋 | 25 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 清炒青菜 | 青菜 | 130 | 43 | 2.3 | 2.4 | 364 | 0.03 | 0.12 | 36.4 | 118 | 2.5 | 0.7 |
| 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 | | | 1062 | 36.6 | 47.6 | 536 | 0.53 | 0.49 | 47.63 | 285 | 9.8 | 6.48 |

（3）星期三（2月27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 |
| 五香鸡腿 | 鸡腿 | 75 | 144 | 12.5 | 9.8 | 33 | 0.01 | 0.11 | 0 | 6 | 1.2 | 0.85 |
| 杏鲍菇炒蛋 | 杏鲍菇 | 55 | 87 | 5.2 | 4.7 | 173 | 0.06 | 0.16 | 1.95 | 30 | 1 | 0.61 |
| 鸡蛋 | 30 |
| 胡萝卜 | 15 |
| 冬瓜肉片 | 肉片 | 30 | 147 | 4.7 | 13.2 | 14 | 0.08 | 0.06 | 12.6 | 16 | 0.6 | 0.71 |
| 冬瓜 | 70 |
| 面筋白菜 | 白菜 | 130 | 167 | 9 | 8.4 | 26 | 0.06 | 0.08 | 40.3 | 73 | 1.5 | 1.1 |
| 油面筋 | 25 |
| 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 | | | 1009 | 41.9 | 39.5 | 262 | 0.36 | 0.48 | 55 | 155 | 7.8 | 5.55 |

（4）星期四（2月28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 |
| 糖醋小排 | 猪小排 | 80 | 234 | 13.9 | 18.5 | 4 | 0.24 | 0.13 | 0 | 13 | 1.3 | 2.71 |
| 生瓜炒蛋 | 生瓜 | 60 | 75 | 4.8 | 4.7 | 72 | 0.04 | 0.09 | 7.2 | 30 | 0.9 | 0.43 |
| 鸡蛋 | 30 |
| 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 |
| 三色包菜丝 | 包菜 | 110 | 55 | 2.3 | 2.3 | 30 | 0.04 | 0.04 | 65.6 | 59 | 0.9 | 0.38 |
| 青红椒 | 30 |
| 雪菜豆腐汤 | 雪菜 | 7 | 30 | 1.1 | 2.3 | 4 | 0 | 0.01 | 2.17 | 30 | 0.4 | 0.18 |
| 豆腐 | 8 |
| 合计 | | | 1021 | 37.1 | 42 | 119 | 0.59 | 0.41 | 93.87 | 157 | 7.5 | 6.74 |

（5）星期五（3月1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 |
| 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 |
| 胡萝卜肉丝 | 胡萝卜 | 70 | 94 | 7.2 | 4.5 | 484 | 0.17 | 0.06 | 9.1 | 25 | 1.2 | 0.89 |
| 肉丝 | 30 |
| 青椒木耳炒蛋 | 鸡蛋 | 35 | 95 | 6 | 5.8 | 103 | 0.05 | 0.12 | 25.6 | 40 | 3.2 | 0.72 |
| 青椒 | 35 |
| 木耳 | 40 |
| 清炒毛白菜 | 毛白菜 | 140 | 49 | 2.5 | 2.9 | 392 | 0.03 | 0.13 | 39.2 | 127 | 2.7 | 0.76 |
| 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 | | | 962 | 39.7 | 38 | 1029 | 0.51 | 0.48 | 76.7 | 319 | 12.9 | 6.33 |

（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 | 43 | 33 | 376 | 0.48 | 0.44 | 33.36 | 124 | 8.6 | 5.55 |
| 星期二 | 1062 | 36.6 | 47.6 | 536 | 0.53 | 0.49 | 47.63 | 285 | 9.8 | 6.48 |
| 星期三 | 1009 | 41.9 | 39.5 | 262 | 0.36 | 0.48 | 55 | 155 | 7.8 | 5.55 |
| 星期四 | 1021 | 37.1 | 42 | 119 | 0.59 | 0.41 | 93.87 | 157 | 7.5 | 6.74 |
| 星期五 | 962 | 39.7 | 38 | 1029 | 0.51 | 0.48 | 76.7 | 319 | 12.9 | 6.33 |
| 平均摄入量 | 1003 | 39.66 | 40.02 | 464.4 | 0.494 | 0.46 | 61.312 | 208 | 9.32 | 6.13 |
| 参考标准 | 960 | 30 | 29.6 | 280 | 0.48 | 0.48 | 36 | 400 | 6.4 | 7.2 |
| RNI% | 104.48% | 132.20% | 135.20% | 165.86% | 102.92% | 95.83% | 170.31% | 52.00% | 145.63% | 85.14% |

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

二0一九年二月十四日