**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）3.4-3.8一周菜单

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **大 荤** | **小 荤** | | **素 菜** | **汤** |
| **星期一** | 红烧大排 | 青椒木耳炒蛋 | 西芹炒肉丝 | 毛白菜 | 紫菜蛋汤 |
| **星期二** | 椒盐鱼块 | 西红柿炒蛋 | 黄豆芽炒肉丝 | 干锅包菜 | 鸭血粉丝汤 |
| **星期三** | 清蒸蛋饺 | 宫爆鸡丁 | 青椒香干肉丝 | 香菇青菜 | 土豆蛋汤 |
| **星期四** | 扬子酒香肉 | 黄瓜炒蛋 | 红烧肉糜豆腐 | 大白菜 | 冬瓜海带汤 |
| **星期五** | 红烧鸡块 | 咖喱土豆肉丝 | 莴苣丝胡萝卜丝炒蛋 | 肉汁素鸡 | 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（3月4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 |
| 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 |
| 西芹炒肉丝 | 肉丝 | 20 | 106 | 3.3 | 9.5 | 6 | 0.05 | 0.04 | 2 | 20 | 0.4 | 0.5 |
| 西芹 | 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 |
| 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 | 34.3 | 36.3 | 361 | 0.85 | 0.47 | 42.1 | 178 | 13 | 4.86 |

（2）星期二（3月5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 |
| 椒盐鱼块 | 草鱼 | 90 | 141 | 15.3 | 8.7 | 10 | 0.04 | 0.1 | 0 | 35 | 0.7 | 0.85 |
| 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 |
| 黄豆芽炒肉丝 | 黄豆芽 | 50 | 116 | 5.2 | 10.2 | 5 | 0.07 | 0.07 | 2 | 17 | 0.6 | 0.63 |
| 肉丝 | 20 |
| 干锅包菜 | 包菜 | 90 | 52 | 1.9 | 2.2 | 11 | 0.03 | 0.03 | 36 | 46 | 0.7 | 0.29 |
| 鸭血粉丝汤 | 鸭血 | 5 | 60 | 1.2 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 | 2.1 | 0.1 |
| 粉丝 | 10 |
| 合计 | | | 776 | 34.6 | 27.8 | 119 | 0.28 | 0.31 | 47.5 | 132 | 7 | 3.9 |

（3）星期三（3月6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 |
| 清蒸蛋饺 | 蛋饺 | 65 | 228 | 9 | 20.4 | 55 | 0.12 | 0.12 | 0 | 15 | 1.1 | 1.19 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 土豆蛋汤 | 土豆 | 10 | 36 | 1.3 | 2.4 | 12 | 0.02 | 0.01 | 2.7 | 5 | 0.2 | 0.14 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 合计 | | | 809 | 33.7 | 33.8 | 437 | 0.4 | 0.34 | 42.55 | 220 | 7.8 | 4.84 |

（4）星期四（3月7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 |
| 扬子酒香肉 | 猪肉 | 65 | 269 | 9 | 24.1 | 12 | 0.14 | 0.1 | 0 | 6 | 1.1 | 1.35 |
| 黄瓜炒蛋 | 鸡蛋 | 20 | 49 | 3.5 | 2.9 | 55 | 0.03 | 0.06 | 4.5 | 24 | 0.6 | 0.33 |
| 黄瓜 | 50 |
| 红烧肉糜豆腐 | 肉糜 | 20 | 132 | 7.1 | 9.3 | 4 | 0.06 | 0.04 | 0 | 85 | 1.4 | 0.99 |
| 豆腐 | 50 |
| 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 | | | 859 | 29.4 | 41.2 | 92 | 0.38 | 0.31 | 36.76 | 185 | 6.2 | 4.84 |

（5）星期五（3月8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 |
| 红烧鸡块 | 鸡 | 75 | 151 | 15 | 9.1 | 36 | 0.04 | 0.07 | 0 | 9 | 1.1 | 0.87 |
| 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 |
| 肉丝 | 20 |
| 莴苣丝胡萝卜炒蛋 | 莴苣 | 20 | 61 | 3.5 | 3.8 | 190 | 0.03 | 0.06 | 3.4 | 23 | 0.8 | 0.38 |
| 胡萝卜 | 20 |
| 鸡蛋 | 20 |
| 肉汁素鸡 | 素鸡 | 80 | 163 | 13.7 | 10 | 8 | 0.02 | 0.02 | 0 | 257 | 4.3 | 1.4 |
| 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 | | | 834 | 46.3 | 28.8 | 257 | 0.34 | 0.26 | 17.1 | 328 | 9.7 | 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 | 34.3 | 36.3 | 361 | 0.85 | 0.47 | 42.1 | 178 | 13 | 4.86 |
| 星期二 | 776 | 34.6 | 27.8 | 119 | 0.28 | 0.31 | 47.5 | 132 | 7 | 3.9 |
| 星期三 | 809 | 33.7 | 33.8 | 437 | 0.4 | 0.34 | 42.55 | 220 | 7.8 | 4.84 |
| 星期四 | 859 | 29.4 | 41.2 | 92 | 0.38 | 0.31 | 36.76 | 185 | 6.2 | 4.84 |
| 星期五 | 834 | 46.3 | 28.8 | 257 | 0.34 | 0.26 | 17.1 | 328 | 9.7 | 5.17 |
| 平均摄入量 | 822.2 | 35.66 | 33.58 | 253.2 | 0.45 | 0.338 | 37.202 | 208.6 | 8.74 | 4.722 |
| 参考标准 | 760 | 26 | 23.2 | 280 | 0.36 | 0.4 | 32 | 320 | 4.8 | 5.4 |
| RNI% | 108.18% | 137.15% | 144.74% | 90.43% | 125.00% | 84.50% | 116.26% | 65.19% | 182.08% | 87.44% |

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（3月4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 |
| 青椒木耳炒蛋 | 鸡蛋 | 30 | 83 | 5.3 | 4.8 | 88 | 0.04 | 0.11 | 22 | 36 | 3 | 0.64 |
| 青椒 | 30 |
| 木耳 | 40 |
| 西芹炒肉丝 | 肉丝 | 30 | 147 | 4.8 | 13.2 | 9 | 0.08 | 0.07 | 2.8 | 28 | 0.6 | 0.73 |
| 西芹 | 70 |
| 毛白菜 | 毛白菜 | 130 | 43 | 2.3 | 2.4 | 364 | 0.03 | 0.12 | 36.4 | 118 | 2.5 | 0.7 |
| 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 | | | 988 | 39.6 | 41.2 | 505 | 0.93 | 0.58 | 61.4 | 236 | 15.4 | 5.89 |

（2）星期二（3月5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 |
| 椒盐鱼块 | 草鱼 | 90 | 141 | 15.3 | 8.7 | 10 | 0.04 | 0.1 | 0 | 35 | 0.7 | 0.85 |
| 西红柿炒蛋 | 鸡蛋 | 30 | 78 | 5 | 4.7 | 134 | 0.05 | 0.1 | 13.3 | 25 | 0.9 | 0.46 |
| 西红柿 | 70 |
| 黄豆芽炒肉丝 | 黄豆芽 | 80 | 189 | 8.5 | 16.7 | 8 | 0.12 | 0.12 | 3.2 | 27 | 1.1 | 1.07 |
| 肉丝 | 35 |
| 干锅包菜 | 包菜 | 120 | 63 | 2.3 | 2.7 | 14 | 0.04 | 0.04 | 48 | 61 | 0.9 | 0.37 |
| 鸭血粉丝汤 | 鸭血 | 5 | 60 | 1.2 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 | 2.1 | 0.1 |
| 粉丝 | 10 |
| 合计 | | | 965 | 41.5 | 35.8 | 166 | 0.39 | 0.42 | 64.5 | 168 | 8.6 | 4.97 |

（3）星期三（3月6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 |
| 清蒸蛋饺 | 蛋饺 | 65 | 228 | 9 | 20.4 | 55 | 0.12 | 0.12 | 0 | 15 | 1.1 | 1.19 |
| 宫爆鸡丁 | 鸡丁 | 30 | 87 | 7 | 3.5 | 147 | 0.05 | 0.07 | 9.8 | 15 | 0.7 | 0.35 |
| 土豆 | 20 |
| 胡萝卜 | 20 |
| 黄瓜 | 20 |
| 青椒香干肉丝 | 肉丝 | 30 | 148 | 14.6 | 8.3 | 17 | 0.17 | 0.06 | 14.4 | 156 | 3.6 | 1.57 |
| 香干 | 50 |
| 青椒 | 20 |
| 香菇青菜 | 青菜 | 120 | 36 | 2.5 | 1.4 | 336 | 0.02 | 0.12 | 33.75 | 109 | 2.3 | 0.73 |
| 香菇 | 15 |
| 土豆蛋汤 | 土豆 | 10 | 36 | 1.3 | 2.4 | 12 | 0.02 | 0.01 | 2.7 | 5 | 0.2 | 0.14 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 合计 | | | 969 | 43.6 | 37 | 567 | 0.52 | 0.44 | 60.65 | 316 | 10.8 | 6.1 |

（4）星期四（3月7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 |
| 扬子酒香肉 | 猪肉 | 70 | 288 | 9.6 | 25.9 | 13 | 0.15 | 0.11 | 0 | 6 | 1.2 | 1.45 |
| 黄瓜炒蛋 | 鸡蛋 | 30 | 66 | 5 | 3.7 | 80 | 0.04 | 0.1 | 6.3 | 35 | 0.9 | 0.48 |
| 黄瓜 | 70 |
| 红烧肉糜豆腐 | 肉糜 | 30 | 187 | 10.2 | 13.7 | 5 | 0.1 | 0.07 | 0 | 119 | 2 | 1.42 |
| 豆腐 | 70 |
| 大白菜 | 大白菜 | 125 | 43 | 2.3 | 2.1 | 25 | 0.05 | 0.06 | 38.75 | 63 | 0.9 | 0.51 |
| 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 | | | 1041 | 36.8 | 48.4 | 124 | 0.48 | 0.41 | 46.31 | 245 | 8 | 6.03 |

（5）星期五（3月8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 |
| 红烧鸡块 | 鸡 | 80 | 160 | 15.9 | 9.5 | 38 | 0.04 | 0.07 | 0 | 9 | 1.2 | 0.92 |
| 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 |
| 肉丝 | 30 |
| 莴苣丝胡萝卜炒蛋 | 莴苣 | 25 | 71 | 4.1 | 4.3 | 236 | 0.05 | 0.09 | 4.25 | 29 | 0.9 | 0.46 |
| 胡萝卜 | 25 |
| 鸡蛋 | 25 |
| 肉汁素鸡 | 素鸡 | 80 | 163 | 13.7 | 10 | 8 | 0.02 | 0.02 | 0 | 257 | 4.3 | 1.4 |
| 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 | | | 971 | 52.1 | 30.7 | 308 | 0.46 | 0.33 | 23.35 | 340 | 10.9 | 6.03 |

（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 | 988 | 39.6 | 41.2 | 505 | 0.93 | 0.58 | 61.4 | 236 | 15.4 | 5.89 |
| 星期二 | 965 | 41.5 | 35.8 | 166 | 0.39 | 0.42 | 64.5 | 168 | 8.6 | 4.97 |
| 星期三 | 969 | 43.6 | 37 | 567 | 0.52 | 0.44 | 60.65 | 316 | 10.8 | 6.1 |
| 星期四 | 1041 | 36.8 | 48.4 | 124 | 0.48 | 0.41 | 46.31 | 245 | 8 | 6.03 |
| 星期五 | 971 | 52.1 | 30.7 | 308 | 0.46 | 0.33 | 23.35 | 340 | 10.9 | 6.03 |
| 平均摄入量 | 986.8 | 42.72 | 38.62 | 334 | 0.556 | 0.436 | 51.242 | 261 | 10.74 | 5.804 |
| 参考标准 | 960 | 30 | 29.6 | 280 | 0.48 | 0.48 | 36 | 400 | 6.4 | 7.2 |
| RNI% | 102.79% | 142.40% | 130.47% | 119.29% | 115.83% | 90.83% | 142.34% | 65.25% | 167.81% | 80.61% |

（三）3.11-3.15一周菜单

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **大 荤** | **小 荤** | | **素 菜** | **汤** |
| **星期一** | 糖醋排骨 | 酱油炖蛋 | 肉末粉皮 | 三色如意菜 | 冬瓜海带汤 |
| **星期二** | 椒盐鸭翅 | 鱼香肉丝 | 玉米粒鸡丁 | 炒青菜 | 西红柿蛋汤 |
| **星期三** | 咕咾肉 | 肉糜平菇豆腐 | 黄瓜炒蛋 | 白菜油面筋 | 酸辣血汤 |
| **星期四** | 马德里鸡排 | 生瓜炒蛋 | 肉末茄子 | 酸辣包菜丝 | 雪菜豆腐汤 |
| **星期五** | 清蒸肉圆（自制） | 胡萝卜肉丝 | 西芹炒蛋 | 炒毛菜 | 青菜蛋汤 |

（四）3.11-3.15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（3月11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 |
| 糖醋排骨 | 排骨 | 60 | 197 | 10.5 | 15.9 | 3 | 0.18 | 0.1 | 0 | 10 | 1 | 2.08 |
| 酱油炖蛋 | 鸡蛋 | 50 | 85 | 7.2 | 5.4 | 117 | 0.06 | 0.14 | 0 | 30 | 1.2 | 0.59 |
| 肉末粉皮 | 粉皮 | 40 | 116 | 3.1 | 8.5 | 4 | 0.05 | 0.03 | 0 | 4 | 0.5 | 0.54 |
| 肉末 | 20 |
| 三色如意菜 | 青红椒 | 20 | 43 | 4.1 | 2.3 | 13 | 0.05 | 0.07 | 17.6 | 28 | 0.7 | 0.36 |
| 黄豆芽 | 80 |
| 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 | | | 811 | 32.8 | 34.9 | 138 | 0.45 | 0.4 | 18.86 | 91 | 5.8 | 5.32 |

（2）星期二（3月12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 | 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 |
| 玉米粒鸡丁 | 玉米 | 70 | 143 | 9.1 | 4.3 | 74 | 0.13 | 0.12 | 12.5 | 5 | 1.1 | 0.84 |
| 鸡丁 | 30 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 炒青菜 | 青菜 | 110 | 40 | 2 | 2.3 | 308 | 0.02 | 0.1 | 30.8 | 100 | 2.1 | 0.6 |
| 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 | | | 761 | 38.3 | 19.3 | 522 | 0.4 | 0.44 | 54.85 | 151 | 8.1 | 4.49 |

（3）星期三（3月13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 |
| 咕咾肉 | 里脊 | 70 | 122 | 14.6 | 6.5 | 4 | 0.33 | 0.08 | 0 | 7 | 1.1 | 1.64 |
| 肉糜平菇豆腐 | 肉糜 | 20 | 134 | 6.4 | 10.9 | 4 | 0.06 | 0.05 | 0.4 | 68 | 1.2 | 0.95 |
| 平菇 | 10 |
| 豆腐 | 40 |
| 黄瓜炒蛋 | 鸡蛋 | 20 | 49 | 3.5 | 2.9 | 55 | 0.03 | 0.06 | 4.5 | 24 | 0.6 | 0.33 |
| 黄瓜 | 50 |
| 白菜油面筋 | 白菜 | 100 | 88 | 4.6 | 4.6 | 20 | 0.04 | 0.06 | 31 | 54 | 0.9 | 0.65 |
| 油面筋 | 10 |
| 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 | | | 778 | 39 | 27.8 | 84 | 0.58 | 0.31 | 35.9 | 170 | 10.8 | 5.42 |

（4）星期四（3月14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 | 80 | 136 | 15.9 | 7 | 13 | 0.06 | 0.1 | 0 | 3 | 0.5 | 0.46 |
| 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 |
| 肉末茄子 | 茄子 | 50 | 132 | 4.3 | 11.3 | 8 | 0.07 | 0.06 | 2.5 | 15 | 0.6 | 0.68 |
| 肉末 | 25 |
| 酸辣包菜丝 | 包菜 | 120 | 50 | 2.2 | 2.2 | 14 | 0.04 | 0.04 | 48 | 60 | 0.7 | 0.34 |
| 雪菜豆腐汤 | 雪菜 | 5 | 30 | 1.3 | 2.4 | 3 | 0 | 0.01 | 1.55 | 29 | 0.4 | 0.18 |
| 豆腐 | 10 |
| 合计 | | | 762 | 35.1 | 28 | 98 | 0.32 | 0.34 | 58.05 | 145 | 5.2 | 3.73 |

（5）星期五（3月15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 |
| 清蒸肉圆 | 猪肉 | 80 | 319 | 11 | 29.6 | 14 | 0.18 | 0.13 | 0 | 6 | 1.3 | 1.65 |
| 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 |
| 里脊 | 20 |
| 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 |
| 炒毛菜 | 毛菜 | 120 | 41 | 2.2 | 2.4 | 336 | 0.02 | 0.11 | 33.6 | 109 | 2.3 | 0.65 |
| 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 | | | 856 | 30.1 | 41.8 | 784 | 0.46 | 0.4 | 44.9 | 189 | 7.5 | 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 | 811 | 32.8 | 34.9 | 138 | 0.45 | 0.4 | 18.86 | 91 | 5.8 | 5.32 |
| 星期二 | 761 | 38.3 | 19.3 | 522 | 0.4 | 0.44 | 54.85 | 151 | 8.1 | 4.49 |
| 星期三 | 778 | 39 | 27.8 | 84 | 0.58 | 0.31 | 35.9 | 170 | 10.8 | 5.42 |
| 星期四 | 762 | 35.1 | 28 | 98 | 0.32 | 0.34 | 58.05 | 145 | 5.2 | 3.73 |
| 星期五 | 856 | 30.1 | 41.8 | 784 | 0.46 | 0.4 | 44.9 | 189 | 7.5 | 5.06 |
| 平均摄入量 | 793.6 | 35.06 | 30.36 | 325.2 | 0.442 | 0.378 | 42.512 | 149.2 | 7.48 | 4.804 |
| 参考标准 | 760 | 26 | 23.2 | 280 | 0.36 | 0.4 | 32 | 320 | 4.8 | 5.4 |
| RNI% | 104.42% | 134.85% | 130.86% | 116.14% | 122.78% | 94.50% | 132.85% | 46.63% | 155.83% | 88.96% |

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（3月11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 |
| 糖醋排骨 | 排骨 | 65 | 211 | 11.4 | 17 | 3 | 0.2 | 0.1 | 0 | 11 | 1.1 | 2.24 |
| 酱油炖蛋 | 鸡蛋 | 50 | 85 | 7.2 | 5.4 | 117 | 0.06 | 0.14 | 0 | 30 | 1.2 | 0.59 |
| 肉末粉皮 | 粉皮 | 50 | 142 | 3.8 | 10.3 | 4 | 0.07 | 0.05 | 0 | 5 | 0.6 | 0.68 |
| 肉末 | 25 |
| 三色如意菜 | 青红椒 | 30 | 67 | 6 | 4 | 19 | 0.07 | 0.09 | 26.4 | 41 | 0.9 | 0.54 |
| 黄豆芽 | 120 |
| 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 | | | 962 | 38.1 | 39.7 | 144 | 0.54 | 0.45 | 27.66 | 109 | 6.8 | 6.22 |

（2）星期二（3月12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 | 40 | 130 | 9.7 | 5.9 | 219 | 0.22 | 0.08 | 22.95 | 22 | 2 | 1.26 |
| 土豆 | 30 |
| 胡萝卜 | 30 |
| 青椒 | 15 |
| 木耳 | 15 |
| 玉米粒鸡丁 | 玉米 | 80 | 172 | 11.5 | 5.5 | 75 | 0.16 | 0.14 | 14.1 | 5 | 1.2 | 0.99 |
| 鸡丁 | 40 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 炒青菜 | 青菜 | 150 | 56 | 2.6 | 3.4 | 420 | 0.03 | 0.14 | 42 | 136 | 2.8 | 0.82 |
| 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 | | | 960 | 47.8 | 25.1 | 746 | 0.58 | 0.56 | 80.95 | 201 | 10.7 | 5.93 |

（3）星期三（3月13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 |
| 咕咾肉 | 里脊 | 75 | 130 | 15.6 | 6.9 | 4 | 0.35 | 0.09 | 0 | 7 | 1.1 | 1.75 |
| 肉糜平菇豆腐 | 肉糜 | 30 | 183 | 8.7 | 15 | 5 | 0.1 | 0.08 | 0.8 | 86 | 1.5 | 1.33 |
| 平菇 | 20 |
| 豆腐 | 50 |
| 黄瓜炒蛋 | 鸡蛋 | 30 | 66 | 5 | 3.7 | 80 | 0.04 | 0.1 | 6.3 | 35 | 0.9 | 0.48 |
| 黄瓜 | 70 |
| 白菜油面筋 | 白菜 | 120 | 117 | 6.2 | 5.9 | 24 | 0.05 | 0.07 | 37.2 | 65 | 1.2 | 0.84 |
| 油面筋 | 15 |
| 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 | | | 968 | 47.2 | 34.6 | 114 | 0.69 | 0.41 | 44.3 | 213 | 12.3 | 6.67 |

（4）星期四（3月14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 | 80 | 136 | 15.9 | 7 | 13 | 0.06 | 0.1 | 0 | 3 | 0.5 | 0.46 |
| 生瓜炒蛋 | 生瓜 | 80 | 103 | 6.2 | 6.7 | 96 | 0.06 | 0.12 | 9.6 | 39 | 1.2 | 0.57 |
| 鸡蛋 | 40 |
| 肉末茄子 | 茄子 | 80 | 206 | 6.6 | 18 | 13 | 0.11 | 0.09 | 4 | 22 | 1 | 1.05 |
| 肉末 | 40 |
| 酸辣包菜丝 | 包菜 | 140 | 55 | 2.5 | 2.3 | 17 | 0.04 | 0.04 | 56 | 70 | 0.8 | 0.39 |
| 雪菜豆腐汤 | 雪菜 | 5 | 30 | 1.3 | 2.4 | 3 | 0 | 0.01 | 1.55 | 29 | 0.4 | 0.18 |
| 豆腐 | 10 |
| 合计 | | | 964 | 41.7 | 37.4 | 142 | 0.41 | 0.42 | 71.15 | 179 | 6.8 | 4.77 |

（5）星期五（3月15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 |
| 清蒸肉圆 | 猪肉 | 80 | 319 | 11 | 29.6 | 14 | 0.18 | 0.13 | 0 | 6 | 1.3 | 1.65 |
| 胡萝卜肉丝 | 胡萝卜 | 70 | 85 | 7.2 | 3.5 | 484 | 0.17 | 0.06 | 9.1 | 25 | 1.2 | 0.87 |
| 里脊 | 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 |
| 炒毛菜 | 毛菜 | 140 | 45 | 2.5 | 2.4 | 392 | 0.03 | 0.13 | 39.2 | 127 | 2.7 | 0.75 |
| 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 | | | 985 | 35.9 | 43.6 | 1004 | 0.57 | 0.5 | 53.9 | 230 | 9.1 | 5.98 |

（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 | 962 | 38.1 | 39.7 | 144 | 0.54 | 0.45 | 27.66 | 109 | 6.8 | 6.22 |
| 星期二 | 960 | 47.8 | 25.1 | 746 | 0.58 | 0.56 | 80.95 | 201 | 10.7 | 5.93 |
| 星期三 | 968 | 47.2 | 34.6 | 114 | 0.69 | 0.41 | 44.3 | 213 | 12.3 | 6.67 |
| 星期四 | 964 | 41.7 | 37.4 | 142 | 0.41 | 0.42 | 71.15 | 179 | 6.8 | 4.77 |
| 星期五 | 985 | 35.9 | 43.6 | 1004 | 0.57 | 0.5 | 53.9 | 230 | 9.1 | 5.98 |
| 平均摄入量 | 967.8 | 42.14 | 36.08 | 430 | 0.558 | 0.468 | 55.592 | 186.4 | 9.14 | 5.914 |
| 参考标准 | 960 | 30 | 29.6 | 280 | 0.48 | 0.48 | 36 | 400 | 6.4 | 7.2 |
| RNI% | 100.81% | 140.47% | 121.89% | 153.57% | 116.25% | 97.50% | 154.42% | 46.60% | 142.81% | 82.14% |

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，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

二0一九年二月二十八日