**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）3.18-3.22一周菜单

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **大 荤** | **小 荤** | **素 菜** | **汤** |
| **星期一** | 五香大排 | 肉糜炖鸡蛋 | 大蒜胡萝卜肉丝 | 清炒菜苔 | 紫菜蛋汤 |
| **星期二** | 吮指鱼块 | 三鲜玉米粒 | 莲藕鸡片 | 油面筋毛白菜 | 冬瓜海带虾米汤 |
| **星期三** | 清蒸蛋饺 | 金针菇炒蛋 | 黄豆芽炒肉丝 | 清炒菠菜 | 酸辣汤 |
| **星期四** | 香炸鸡腿 | 咖喱土豆肉丁 | 黄瓜炒蛋 | 白菜木耳 | 豆腐汤 |
| **星期五** | 扬子酒香肉 | 包菜肉丝 | 粉丝炒蛋 | 青椒绿豆芽 | 西红柿蛋汤 |

（二）每日午餐营养分析

1、根据不同年龄段对营养需求量的不同，以1-3年级每日带量食谱如下：

（1）星期一（3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 |
| 肉糜炖鸡蛋 | 鸡蛋 | 50 | 121 | 8 | 9.1 | 119 | 0.08 | 0.16 | 0 | 29 | 1.2 | 0.78 |
| 肉糜 | 10 |
| 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 |
| 大蒜 | 10 |
| 清炒菜薹 | 菜薹 | 110 | 40 | 2 | 2.3 | 308 | 0.02 | 0.1 | 30.8 | 100 | 2.1 | 0.6 |
| 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 | 842 | 40.4 | 33.7 | 757 | 0.97 | 0.56 | 37.8 | 197 | 12.8 | 5.35 |

（2）星期二（3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 |
| 吮指鱼块 | 鱼块 | 60 | 98 | 10.4 | 6.1 | 7 | 0.02 | 0.07 | 0 | 24 | 0.5 | 0.57 |
| 三鲜玉米粒 | 玉米 | 50 | 130 | 8.2 | 5 | 42 | 0.19 | 0.09 | 8.65 | 14 | 1.4 | 1.12 |
| 肉丁 | 20 |
| 胡萝卜 | 5 |
| 青豆 | 5 |
| 莲藕鸡片 | 藕 | 100 | 121 | 6.2 | 3.2 | 6 | 0.1 | 0.06 | 44 | 41 | 1.5 | 0.37 |
| 鸡片 | 20 |
| 油面筋毛白菜 | 毛白菜 | 100 | 87 | 4.6 | 4.8 | 280 | 0.02 | 0.1 | 28 | 94 | 2.1 | 0.78 |
| 油面筋 | 10 |
| 冬瓜海带虾米汤 | 冬瓜 | 5 | 27 | 1.4 | 2 | 4 | 0 | 0.01 | 0.9 | 24 | 0.1 | 0.15 |
| 海带 | 5 |
| 虾米 | 5 |
| 合计 | 810 | 38.2 | 21.9 | 339 | 0.44 | 0.38 | 81.55 | 210 | 7.9 | 4.69 |

（3）星期三（3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 |
| 清蒸蛋饺 | 蛋饺 | 65 | 228 | 9 | 20.4 | 55 | 0.12 | 0.12 | 0 | 15 | 1.1 | 1.19 |
| 金针菇炒蛋 | 鸡蛋 | 20 | 67 | 4.2 | 4 | 118 | 0.08 | 0.13 | 2.1 | 15 | 1.1 | 0.44 |
| 金针菇 | 40 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 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 |
| 清炒菠菜 | 菠菜 | 110 | 52 | 3.3 | 2.3 | 536 | 0.04 | 0.12 | 35.2 | 74 | 3.2 | 0.97 |
| 酸辣汤 | 豆腐 | 5 | 25 | 1.7 | 1.6 | 14 | 0.01 | 0.01 | 0.48 | 12 | 0.6 | 0.16 |
| 猪血 | 5 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 合计 | 784 | 31.8 | 33.3 | 725 | 0.47 | 0.48 | 39.38 | 143 | 8.8 | 5.11 |

（4）星期四（3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 |
| 香炸鸡腿 | 鸡腿 | 90 | 202 | 14.8 | 15.7 | 40 | 0.02 | 0.13 | 0 | 6 | 1.4 | 1.08 |
| 咖喱土豆肉丁 | 土豆 | 50 | 90 | 5.4 | 3.7 | 3 | 0.13 | 0.04 | 13.5 | 6 | 0.7 | 0.68 |
| 肉丁 | 20 |
| 黄瓜炒蛋 | 鸡蛋 | 30 | 65 | 4.9 | 3.7 | 79 | 0.04 | 0.1 | 5.4 | 32 | 0.9 | 0.46 |
| 黄瓜 | 60 |
| 白菜木耳 | 白菜 | 100 | 42 | 2 | 2.1 | 20 | 0.04 | 0.06 | 31.1 | 54 | 1.3 | 0.47 |
| 木耳 | 10 |
| 豆腐汤 | 豆腐 | 15 | 33 | 1.6 | 2.6 | 0 | 0.01 | 0 | 0 | 26 | 0.3 | 0.21 |
| 合计 | 779 | 36.1 | 28.6 | 142 | 0.35 | 0.38 | 50 | 137 | 6.9 | 4.6 |

（5）星期五（3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)** |
| 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 | 60 | 249 | 8.3 | 22.2 | 11 | 0.13 | 0.1 | 0 | 6 | 1.1 | 1.25 |
| 包菜肉丝 | 肉丝 | 20 | 64 | 5.2 | 3.7 | 7 | 0.1 | 0.03 | 20 | 26 | 0.6 | 0.62 |
| 卷心菜 | 50 |
| 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 |
| 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 |
| 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 | 907 | 27.8 | 34.1 | 94 | 0.4 | 0.27 | 33.1 | 91 | 7.7 | 4.31 |

（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 | 842 | 40.4 | 33.7 | 757 | 0.97 | 0.56 | 37.8 | 197 | 12.8 | 5.35 |
| 星期二 | 810 | 38.2 | 21.9 | 339 | 0.44 | 0.38 | 81.55 | 210 | 7.9 | 4.69 |
| 星期三 | 784 | 31.8 | 33.3 | 725 | 0.47 | 0.48 | 39.38 | 143 | 8.8 | 5.11 |
| 星期四 | 779 | 36.1 | 28.6 | 142 | 0.35 | 0.38 | 50 | 137 | 6.9 | 4.6 |
| 星期五 | 907 | 27.8 | 34.1 | 94 | 0.4 | 0.27 | 33.1 | 91 | 7.7 | 4.31 |
| 平均摄入量 | 824.4 | 34.86 | 30.32 | 411.4 | 0.526 | 0.414 | 48.366 | 155.6 | 8.82 | 4.812 |
| 参考标准 | 760 | 26 | 23.2 | 280 | 0.36 | 0.4 | 32 | 320 | 4.8 | 5.4 |
| RNI% | 108.47% | 134.08% | 130.69% | 146.93% | 146.11% | 103.50% | 151.14% | 48.63% | 183.75% | 89.11% |

2、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 |
| 肉糜炖鸡蛋 | 鸡蛋 | 50 | 121 | 8 | 9.1 | 119 | 0.08 | 0.16 | 0 | 29 | 1.2 | 0.78 |
| 肉糜 | 10 |
| 大蒜胡萝卜肉丝 | 胡萝卜 | 55 | 93 | 7.5 | 4.5 | 395 | 0.17 | 0.07 | 9.55 | 25 | 1.2 | 0.89 |
| 肉丝 | 30 |
| 大蒜 | 15 |
| 清炒菜薹 | 菜薹 | 140 | 49 | 2.5 | 2.9 | 392 | 0.03 | 0.13 | 39.2 | 127 | 2.7 | 0.76 |
| 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 | 960 | 45.2 | 35.3 | 950 | 1.06 | 0.64 | 48.95 | 235 | 14.4 | 6.21 |

（2）星期二（3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 |
| 吮指鱼块 | 鱼块 | 60 | 98 | 10.4 | 6.1 | 7 | 0.02 | 0.07 | 0 | 24 | 0.5 | 0.57 |
| 三鲜玉米粒 | 玉米 | 50 | 130 | 8.2 | 5 | 42 | 0.19 | 0.09 | 8.65 | 14 | 1.4 | 1.12 |
| 肉丁 | 20 |
| 胡萝卜 | 5 |
| 青豆 | 5 |
| 莲藕鸡片 | 藕 | 100 | 121 | 6.2 | 3.2 | 6 | 0.1 | 0.06 | 44 | 41 | 1.5 | 0.37 |
| 鸡片 | 20 |
| 油面筋毛白菜 | 毛白菜 | 100 | 87 | 4.6 | 4.8 | 280 | 0.02 | 0.1 | 28 | 94 | 2.1 | 0.78 |
| 油面筋 | 10 |
| 冬瓜海带虾米汤 | 冬瓜 | 5 | 27 | 1.4 | 2 | 4 | 0 | 0.01 | 0.9 | 24 | 0.1 | 0.15 |
| 海带 | 5 |
| 虾米 | 5 |
| 合计 | 810 | 38.2 | 21.9 | 339 | 0.44 | 0.38 | 81.55 | 210 | 7.9 | 4.69 |

（3）星期三（3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 |
| 清蒸蛋饺 | 蛋饺 | 65 | 228 | 9 | 20.4 | 55 | 0.12 | 0.12 | 0 | 15 | 1.1 | 1.19 |
| 金针菇炒蛋 | 鸡蛋 | 35 | 95 | 6.5 | 5.3 | 188 | 0.13 | 0.19 | 3.05 | 26 | 1.6 | 0.67 |
| 金针菇 | 55 |
| 胡萝卜 | 15 |
| 黄豆芽炒肉丝 | 黄豆芽 | 80 | 110 | 11 | 7.1 | 4 | 0.2 | 0.1 | 3.2 | 27 | 1 | 1.15 |
| 肉丝 | 35 |
| 清炒菠菜 | 菠菜 | 140 | 69 | 4 | 3.4 | 682 | 0.06 | 0.15 | 44.8 | 93 | 4.1 | 1.24 |
| 酸辣汤 | 豆腐 | 5 | 25 | 1.7 | 1.6 | 14 | 0.01 | 0.01 | 0.48 | 12 | 0.6 | 0.16 |
| 猪血 | 5 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 合计 | 961 | 41.4 | 38.8 | 943 | 0.66 | 0.63 | 51.53 | 189 | 11.3 | 6.53 |

（4）星期四（3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 |
| 香炸鸡腿 | 鸡腿 | 90 | 202 | 14.8 | 15.7 | 40 | 0.02 | 0.13 | 0 | 6 | 1.4 | 1.08 |
| 咖喱土豆肉丁 | 土豆 | 80 | 146 | 9.1 | 6 | 6 | 0.22 | 0.07 | 21.6 | 9 | 1.1 | 1.15 |
| 肉丁 | 35 |
| 黄瓜炒蛋 | 鸡蛋 | 40 | 96 | 6.3 | 6.2 | 106 | 0.06 | 0.13 | 7.2 | 42 | 1.2 | 0.63 |
| 黄瓜 | 80 |
| 白菜木耳 | 白菜 | 120 | 51 | 2.4 | 2.6 | 24 | 0.05 | 0.07 | 37.35 | 66 | 1.6 | 0.59 |
| 木耳 | 15 |
| 豆腐汤 | 豆腐 | 15 | 33 | 1.6 | 2.6 | 0 | 0.01 | 0 | 0 | 26 | 0.3 | 0.21 |
| 合计 | 962 | 43.4 | 34.1 | 176 | 0.5 | 0.46 | 66.15 | 165 | 8.5 | 5.78 |

（5）星期五（3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)** |
| 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 | 65 | 269 | 9 | 24.1 | 12 | 0.14 | 0.1 | 0 | 6 | 1.1 | 1.35 |
| 包菜肉丝 | 肉丝 | 30 | 84 | 7.6 | 4.5 | 10 | 0.16 | 0.06 | 28 | 37 | 0.9 | 0.9 |
| 卷心菜 | 70 |
| 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 |
| 青椒绿豆芽 | 绿豆芽 | 120 | 41 | 2.5 | 2.1 | 11 | 0.02 | 0.02 | 15.6 | 20 | 0.5 | 0.31 |
| 青椒 | 15 |
| 西红柿蛋汤 | 鸡蛋 | 5 | 30 | 1.2 | 2.4 | 21 | 0.01 | 0.01 | 1.9 | 5 | 0.1 | 0.11 |
| 西红柿 | 10 |
| 合计 | 1080 | 33.7 | 37.4 | 112 | 0.51 | 0.33 | 45.5 | 116 | 9.4 | 5.25 |

（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 | 960 | 45.2 | 35.3 | 950 | 1.06 | 0.64 | 48.95 | 235 | 14.4 | 6.21 |
| 星期二 | 1005 | 48.8 | 25.9 | 440 | 0.6 | 0.47 | 98.2 | 256 | 10.2 | 5.98 |
| 星期三 | 961 | 41.4 | 38.8 | 943 | 0.66 | 0.63 | 51.53 | 189 | 11.3 | 6.53 |
| 星期四 | 962 | 43.4 | 34.1 | 176 | 0.5 | 0.46 | 66.15 | 165 | 8.5 | 5.78 |
| 星期五 | 1080 | 33.7 | 37.4 | 112 | 0.51 | 0.33 | 45.5 | 116 | 9.4 | 5.25 |
| 平均摄入量 | 993.6 | 42.5 | 34.3 | 524.2 | 0.666 | 0.506 | 62.066 | 192.2 | 10.76 | 5.95 |
| 参考标准 | 960 | 30 | 29.6 | 280 | 0.48 | 0.48 | 36 | 400 | 6.4 | 7.2 |
| RNI% | 103.50% | 141.67% | 115.88% | 187.21% | 138.75% | 105.42% | 172.41% | 48.05% | 168.13% | 82.64% |

（三）3.25-3.29一周菜单

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **大 荤** | **小 荤** | **素 菜** | **汤** |
| **星期一** | 咕咾肉 | 黄瓜炒蛋 | 海带炒肉丝 | 香菇青菜 | 鸭血粉丝汤 |
| **星期二** | 南乳鸡上腿 | 炖蛋 | 鱼香肉丝 | 三色如意菜 | 雪菜豆腐汤 |
| **星期三** | 清蒸肉圆 | 青椒猪肝 | 西红柿炒蛋 | 素什锦（油面筋、胡萝卜片、包菜，微红） | 冬瓜海带汤 |
| **星期四** | 椒盐龙利鱼 | 肉糜萝卜 | 花菜炒鸡蛋 | 水煮白菜 | 西红柿蛋汤 |
| **星期五** | 红烧肉 | 扬州炒饭 | 肉末毛白菜 | 紫菜蛋汤 |

（四）3.25-3.29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 |
| 咕咾肉 | 里脊 | 75 | 139 | 15.6 | 7.9 | 4 | 0.35 | 0.09 | 0 | 7 | 1.1 | 1.77 |
| 黄瓜炒蛋 | 鸡蛋 | 30 | 65 | 4.9 | 3.7 | 79 | 0.04 | 0.1 | 5.4 | 32 | 0.9 | 0.46 |
| 黄瓜 | 60 |
| 海带炒肉丝 | 海带 | 50 | 106 | 3.6 | 9.5 | 4 | 0.05 | 0.1 | 0 | 25 | 0.8 | 0.53 |
| 肉丝 | 20 |
| 香菇青菜 | 青菜 | 110 | 43 | 2.2 | 2.3 | 308 | 0.02 | 0.11 | 30.9 | 100 | 2.1 | 0.67 |
| 香菇 | 10 |
| 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 | 760 | 34.9 | 26.2 | 395 | 0.57 | 0.45 | 36.3 | 181 | 9.3 | 5.23 |

（2）星期二（3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 |
| 南乳鸡上腿 | 鸡腿 | 85 | 184 | 14.1 | 13.1 | 37 | 0.02 | 0.12 | 0 | 7 | 1.5 | 1.01 |
| 炖蛋 | 鸡蛋 | 50 | 84 | 7.1 | 5.4 | 117 | 0.06 | 0.14 | 0 | 29 | 1 | 0.57 |
| 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 |
| 三色如意菜 | 青红椒 | 20 | 58 | 5 | 3.6 | 13 | 0.06 | 0.08 | 18.4 | 34 | 0.8 | 0.45 |
| 黄豆芽 | 100 |
| 雪菜蛋汤 | 雪菜 | 10 | 31 | 1.3 | 2.4 | 17 | 0.01 | 0.02 | 3.1 | 27 | 0.4 | 0.17 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 合计 | 796 | 42.2 | 29.7 | 328 | 0.43 | 0.47 | 33.15 | 124 | 7.2 | 4.79 |

（3）星期三（3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 |
| 清蒸肉圆 | 猪肉 | 75 | 299 | 10.3 | 27.8 | 14 | 0.17 | 0.12 | 0 | 5 | 1.2 | 1.54 |
| 青椒猪肝 | 猪肝 | 30 | 72 | 6.6 | 3.2 | 1509 | 0.07 | 0.63 | 28.4 | 9 | 7.1 | 1.85 |
| 青椒 | 30 |
| 洋葱 | 10 |
| 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 |
| 素什锦 | 油面筋 | 10 | 103 | 4.3 | 4.7 | 212 | 0.02 | 0.03 | 23.9 | 39 | 0.9 | 0.47 |
| 胡萝卜 | 30 |
| 包菜 | 50 |
| 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 | 904 | 32.7 | 42.4 | 1829 | 0.4 | 0.9 | 63.06 | 89 | 12.2 | 5.94 |

（4）星期四（3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 |
| 椒盐龙利鱼 | 龙利鱼 | 100 | 151 | 17 | 8.3 | 11 | 0 | 0.07 | 0 | 59 | 1.7 | 3.31 |
| 肉糜萝卜 | 白萝卜 | 50 | 121 | 3.5 | 10.5 | 6 | 0.05 | 0.04 | 10.5 | 20 | 0.5 | 0.61 |
| 肉糜 | 20 |
| 花菜炒鸡蛋 | 花菜 | 50 | 72 | 4.2 | 4.9 | 49 | 0.03 | 0.09 | 30.5 | 24 | 1 | 0.46 |
| 鸡蛋 | 20 |
| 水煮白菜 | 白菜 | 100 | 39 | 1.9 | 2.1 | 21 | 0.04 | 0.05 | 31 | 52 | 0.7 | 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 |
| 西红柿 | 10 |
| 合计 | 760 | 35.2 | 29 | 108 | 0.24 | 0.31 | 73.9 | 173 | 6.3 | 6.61 |

（5）星期五（3月29日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周五 午餐  | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **VA** | **VB1** | **VB2** | **VC** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| **(μgRE)** | **(mg)** | **(mg)** | **(mg)** |
| 扬州炒饭 | 大米 | 110 | 548 | 17.8 | 12.5 | 235 | 0.24 | 0.21 | 4.4 | 50 | 4.5 | 3.58 |
| 鸡蛋 | 40 |
| 胡萝卜 | 20 |
| 黄瓜 | 20 |
| 香肠 | 15 |
| 红烧肉 | 猪肉 | 60 | 249 | 8.4 | 22.2 | 11 | 0.13 | 0.1 | 0 | 6 | 1.2 | 1.26 |
| 肉末毛白菜 | 毛白菜 | 80 | 66 | 5.6 | 3.8 | 225 | 0.11 | 0.09 | 22.4 | 74 | 1.8 | 0.91 |
| 肉末 | 20 |
| 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 | 916 | 35.6 | 41 | 506 | 0.52 | 0.51 | 27 | 160 | 13.1 | 6.1 |

（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 | 760 | 34.9 | 26.2 | 395 | 0.57 | 0.45 | 36.3 | 181 | 9.3 | 5.23 |
| 星期二 | 796 | 42.2 | 29.7 | 328 | 0.43 | 0.47 | 33.15 | 124 | 7.2 | 4.79 |
| 星期三 | 904 | 32.7 | 42.4 | 1829 | 0.4 | 0.9 | 63.06 | 89 | 12.2 | 5.94 |
| 星期四 | 760 | 35.2 | 29 | 108 | 0.24 | 0.31 | 73.9 | 173 | 6.3 | 6.61 |
| 星期五 | 916 | 35.6 | 41 | 506 | 0.52 | 0.51 | 27 | 160 | 13.1 | 6.1 |
| 平均摄入量 | 827.2 | 36.12 | 33.66 | 633.2 | 0.432 | 0.528 | 46.682 | 145.4 | 9.62 | 5.734 |
| 参考标准 | 760 | 26 | 23.2 | 280 | 0.36 | 0.4 | 32 | 320 | 4.8 | 5.4 |
| RNI% | 108.84% | 138.92% | 145.09% | 226.14% | 120.00% | 132.00% | 145.88% | 45.44% | 200.42% | 106.19% |

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 |
| 咕咾肉 | 里脊 | 85 | 164 | 17.7 | 9.7 | 4 | 0.4 | 0.1 | 0 | 8 | 1.3 | 2.01 |
| 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 |
| 海带炒肉丝 | 海带 | 70 | 157 | 5.2 | 14.2 | 5 | 0.08 | 0.15 | 0 | 35 | 1.1 | 0.78 |
| 肉丝 | 30 |
| 香菇青菜 | 青菜 | 130 | 56 | 2.6 | 3.4 | 364 | 0.03 | 0.13 | 36.55 | 118 | 2.5 | 0.81 |
| 香菇 | 15 |
| 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 | 963 | 42.2 | 36 | 479 | 0.71 | 0.57 | 43.75 | 223 | 11.1 | 6.44 |

（2）星期二（3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 |
| 南乳鸡上腿 | 鸡腿 | 85 | 184 | 14.1 | 13.1 | 37 | 0.02 | 0.12 | 0 | 7 | 1.5 | 1.01 |
| 炖蛋 | 鸡蛋 | 50 | 84 | 7.1 | 5.4 | 117 | 0.06 | 0.14 | 0 | 29 | 1 | 0.57 |
| 鱼香肉丝 | 肉丝 | 45 | 151 | 10.7 | 7.3 | 251 | 0.25 | 0.08 | 21.3 | 22 | 2 | 1.37 |
| 土豆 | 35 |
| 胡萝卜 | 35 |
| 青椒 | 10 |
| 木耳 | 10 |
| 三色如意菜 | 青红椒 | 30 | 76 | 6 | 5 | 19 | 0.07 | 0.09 | 26.4 | 41 | 0.9 | 0.55 |
| 黄豆芽 | 120 |
| 雪菜蛋汤 | 雪菜 | 10 | 31 | 1.3 | 2.4 | 17 | 0.01 | 0.02 | 3.1 | 27 | 0.4 | 0.17 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 合计 | 960 | 48.4 | 34.2 | 441 | 0.55 | 0.51 | 50.8 | 142 | 8.7 | 5.79 |

（3）星期三（3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 |
| 清蒸肉圆 | 猪肉 | 75 | 299 | 10.3 | 27.8 | 14 | 0.17 | 0.12 | 0 | 5 | 1.2 | 1.54 |
| 青椒猪肝 | 猪肝 | 40 | 89 | 8.7 | 3.5 | 2012 | 0.09 | 0.84 | 38 | 13 | 9.4 | 2.46 |
| 青椒 | 40 |
| 洋葱 | 15 |
| 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 |
| 素什锦 | 油面筋 | 20 | 159 | 7.2 | 7.2 | 282 | 0.05 | 0.04 | 29.2 | 50 | 1.4 | 0.75 |
| 胡萝卜 | 40 |
| 包菜 | 60 |
| 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 | 1082 | 40.9 | 46.2 | 2443 | 0.5 | 1.17 | 81.76 | 115 | 15.9 | 7.38 |

（4）星期四（3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 |
| 椒盐龙利鱼 | 龙利鱼 | 100 | 151 | 17 | 8.3 | 11 | 0 | 0.07 | 0 | 59 | 1.7 | 3.31 |
| 肉糜萝卜 | 白萝卜 | 80 | 191 | 5.7 | 16.5 | 8 | 0.1 | 0.08 | 16.8 | 32 | 1 | 1.02 |
| 肉糜 | 35 |
| 花菜炒鸡蛋 | 花菜 | 70 | 96 | 5.9 | 6.2 | 74 | 0.05 | 0.14 | 42.7 | 34 | 1.4 | 0.66 |
| 鸡蛋 | 30 |
| 水煮白菜 | 白菜 | 150 | 58 | 2.6 | 3.3 | 33 | 0.06 | 0.08 | 46.5 | 78 | 1.1 | 0.63 |
| 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 | 41.6 | 37.7 | 147 | 0.36 | 0.44 | 107.9 | 224 | 8.2 | 7.85 |

（5）星期五（3月29日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周五 午餐  | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **VA** | **VB1** | **VB2** | **VC** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| **(μgRE)** | **(mg)** | **(mg)** | **(mg)** |
| 扬州炒饭 | 大米 | 130 | 637 | 20.5 | 14.1 | 281 | 0.29 | 0.23 | 5.5 | 59 | 5.2 | 4.14 |
| 鸡蛋 | 45 |
| 胡萝卜 | 25 |
| 黄瓜 | 25 |
| 香肠 | 17 |
| 红烧肉 | 猪肉 | 65 | 269 | 9.1 | 24.1 | 12 | 0.14 | 0.1 | 0 | 6 | 1.2 | 1.36 |
| 肉末毛白菜 | 毛白菜 | 100 | 84 | 8 | 4.7 | 282 | 0.16 | 0.13 | 28 | 93 | 2.4 | 1.24 |
| 肉末 | 30 |
| 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 | 1043 | 41.4 | 45.4 | 610 | 0.63 | 0.57 | 33.7 | 188 | 14.4 | 7.09 |

（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 | 963 | 42.2 | 36 | 479 | 0.71 | 0.57 | 43.75 | 223 | 11.1 | 6.44 |
| 星期二 | 960 | 48.4 | 34.2 | 441 | 0.55 | 0.51 | 50.8 | 142 | 8.7 | 5.79 |
| 星期三 | 1082 | 40.9 | 46.2 | 2443 | 0.5 | 1.17 | 81.76 | 115 | 15.9 | 7.38 |
| 星期四 | 960 | 41.6 | 37.7 | 147 | 0.36 | 0.44 | 107.9 | 224 | 8.2 | 7.85 |
| 星期五 | 1043 | 41.4 | 45.4 | 610 | 0.63 | 0.57 | 33.7 | 188 | 14.4 | 7.09 |
| 平均摄入量 | 1001.6 | 42.9 | 39.9 | 824 | 0.55 | 0.652 | 63.582 | 178.4 | 11.66 | 6.91 |
| 参考标准 | 960 | 30 | 29.6 | 280 | 0.48 | 0.48 | 36 | 400 | 6.4 | 7.2 |
| RNI% | 104.33% | 143.00% | 134.80% | 294.29% | 114.58% | 135.83% | 176.62% | 44.60% | 182.19% | 95.97% |

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

 二0一九年三月十三日