

明翔校区_第三周（9.14-9.18）学生带量菜谱

(净菜)

9月14日 星期一	9月15日 星期二	9月16日 星期三	9月17日 星期四	9月18日 星期五
A 西湖醋鱼 无骨鲥鱼块120g	A 香炸猪排 80g炸猪排1块	A 宫保鱼丁 深海鱼丁80g, 宫保汁15g	A 蚝油牛肉片 牛肉片80g, 洋葱40g	A 咸蛋黄蒸肉饼 肉糜70g, 咸蛋黄11g
B 小酥肉 小酥肉80g	B 五彩凤尾虾 凤尾虾65g, 杂菜30g	B 德式脆皮肠 荷美尔德式脆皮肠62g	B 蝴蝶面包虾 蝴蝶面包虾57g	B 干锅凤尾虾 凤尾虾65g, 速冻藕片10g, 土豆块19g, 毛芹5g
韩式烤梅肉 韩式猪梅肉110g	浓汤肥牛卷 肥牛卷80g, 白菜块14g, 粉丝5g	咖喱鸡腿块 鸡边腿块130g, 土豆块19g, 洋葱5g, 胡萝卜块5g, 咖喱粉0.5g, 椰浆4g	糖醋里脊 咕咾肉85g	台式卤肉 卤肉条100g 鹌鹑蛋20g 洋葱5g
包菜面筋肉片 卷心菜块43g, 油面筋5g, 肉片15g, 青圆椒10g	白玉菇木耳炒蛋 白玉菇40g, 黑木耳2g, 光明鲜鸡蛋20g	龟兔包 龟兔包1只	黄瓜肉片 黄瓜片76g, 肉片15g, 黑木耳0.5g	南瓜红豆藜麦糕 南瓜红豆藜麦糕1只
炒青菜 青菜90g	炒油麦菜 油麦菜90g	炒西兰花 西兰花80g	咖喱土豆 土豆块85g, 咖喱粉0.5g	炒杭白菜 杭白菜90g
麦片饭 麦片5g, 海丰优质大米90g	米饭 海丰优质大米90g	三文鱼炒饭 杂菜10g, 三文鱼10g, 洋葱10g, 光明鲜鸡蛋15g, 海丰优质大米90g	米饭 海丰优质大米90g	鸡蛋肉丝炒粉 青菜20g, 肉丝10g, 胡萝卜丝10g, 光明鲜鸡蛋15g, 干米粉55g
冬瓜肉圆汤 10g肉丸10g, 冬瓜片32g	莲藕猪骨汤 速冻藕片30g, 汤骨块15g	牛肉粉丝汤 牛前肉块15g, 粉丝10g	鸡茸粟米蛋花羹 鸡肉糜10g, 光明鲜鸡蛋15g, 粟米10g	罗宋汤 红肠10g, 番茄10g, 卷心菜块9g, 土豆片9g, 洋葱3g, 番茄酱5g
				Happyday (苹果汁) 1盒

小学生 午餐菜谱 18元 每日营养数据

9月14日 星期一			9月15日 星期二			9月16日 星期三			9月17日 星期四			9月18日 星期五		
营养数据	A套餐	B套餐	营养数据	A套餐	B套餐	营养数据	A套餐	B套餐	营养数据	A套餐	B套餐	营养数据	A套餐	B套餐
能量 Kcal	825.8	831.2	能量 Kcal	791.7	709.4	能量 Kcal	717.6	818.4	能量 Kcal	821.6	765.7	能量 Kcal	732.7	700.6
碳水 g	93.8	96.8	碳水 g	84.6	83.4	碳水 g	102.6	108.8	碳水 g	104.8	116.5	碳水 g	81.9	83.1
脂肪 g	30.6	33.6	脂肪 g	30.9	25	脂肪 g	17.6	23.6	脂肪 g	24.4	18.1	脂肪 g	25.1	22.6
蛋白质 g	43.8	35.4	蛋白质 g	43.8	37.7	蛋白质 g	37.2	42.7	蛋白质 g	45.7	34.2	蛋白质 g	44.8	41.2
膳食纤维 g	2.2	2.2	膳食纤维 g	3.3	3.3	膳食纤维 g	2.4	2.4	膳食纤维 g	2.7	2.4	膳食纤维 g	1.9	2.4
钙 mg	133.8	100.2	钙 mg	95.6	119.8	钙 mg	60.2	60.2	钙 mg	56.3	43.7	钙 mg	160.5	169.2
铁 mg	3.9	4.5	铁 mg	6.9	6.8	铁 mg	5	5	铁 mg	4.7	3	铁 mg	5.9	5
锌 mg	3.1	4	锌 mg	6.9	6.1	锌 mg	3.7	3.7	锌 mg	5.9	2.3	锌 mg	5.1	3.7
维A μg	133.4	133.4	维A μg	140.9	131.3	维A μg	80.9	80.9	维A μg	44.8	41.7	维A μg	266.6	263.4
维B1 mg	0.3	0.6	维B1 mg	0.9	0.3	维B1 mg	0.2	0.2	维B1 mg	0.3	0.3	维B1 mg	0.8	0.2
维B2 mg	0	0.2	维B2 mg	0.6	0.5	维B2 mg	0.3	0.3	维B2 mg	0.2	0.1	维B2 mg	0.6	0.1
维C mg	87.1	87.1	维C mg	14	14	维C mg	41.3	41.3	维C mg	19.1	19.1	维C mg	78.5	78.5

营养分析总报告（计划食谱平均单人量）—— 小学生 午餐菜谱 18元

日期：2026/9/14 ~2026/09/18

一、营养素摄入量				
营养素	在校推荐量	供餐量	实际占比（%）	评价标准
能量（kcal）	760	771.5	102%	90%-120%
蛋白质（g）	18	40.7	226%	80%-200%
膳食纤维（g）	7.9	2.5	32%	≥80%
钙（mg）	262.5	100.0	38%	≥80%
铁（mg）	4.2	5.1	121%	≥80%
锌（mg）	2.2	4.5	202%	≥80%
维生素A（ug）	157.5	131.7	84%	≥80%
维生素B1（ug）	0.3	0.4	137%	≥80%
维生素B2（ug）	0.3	0.3	97%	≥80%
维生素C（mg）	21	47.8	228%	≥80%
二、能量的营养素来源比例及主要营养素比例关系				
营养素	供餐量kcal	所占能量比%		评价标准
蛋白质（g）	162.6	20%		10%-20%
脂肪	226.4	30%		20%-30%
碳水化合物	382.5	50%		50%-65%
三、营养分析建议				
1、套餐热量总量合理，蛋白质偏多，可适当减少蛋、豆、奶类，脂肪占比偏高，需控制动物肉类供给，碳水化合物占比略少，建议增加杂粮、深绿蔬菜及高钙食材。				
2、维生素、矿物质等微量元素仅供参考，需结合全天膳食综合评判，建议家长在早餐、晚餐或其他餐次做食物补充。				