

明翔校区_第四周（9.20-9.24）学生带量菜谱

（净菜）

9月20日 星期日	9月21日 星期一	9月22日 星期二	9月23日 星期三	9月24日 星期四
A 蜜汁叉烧 叉烧肉100g	A 油爆虾 基围虾65g	A 泰汁鱼饼 60g鱼饼1只, 泰式甜辣酱5g	A 孜香小炒肉 带皮后上肉片80g, 毛芹10g, 洋葱10g, 胡萝卜片5g, 孜然粉0.5g	A 彩蔬凤尾虾 凤尾虾65g, 西芹20g, 胡萝卜片10g
B 菠萝咕嚕虾球 虾滑球50g, 糖水菠萝25g, 番茄酱4g	B 红烧马蹄狮子头 65g马蹄狮子头1只	B 果香蜜汁炖肋排 肋排120g, 果酱10g	B 醋椒鱼片 巴沙鱼片110g, 青圆椒10g, 胡萝卜片5g, 糖醋汁30g	B 锅包肉 锅包肉80g
外婆红烧肉 带皮带骨中方块90g, 后腿肉块40g, 红烧汁10g	咖喱牛肉 牛前肉块100g, 土豆块19g, 洋葱5g, 咖喱粉0.3g, 椰浆4g	茶树菇焖鸭 鲜茶树菇20g, 鸭边腿块120g	杏鲍菇牛仔粒 杏鲍菇20g, 牛仔粒85g, 洋葱15g, 青圆椒5g	三杯鸡 鸡边腿块130g, 蒜米5g, 鲜罗勒叶2g, 三杯鸡汁18g
海鲜菇炒肉丝 海鲜菇60g, 肉丝15g, 青圆椒10g, 胡萝卜丝5g	番茄炒蛋 番茄80g, 光明鲜鸡蛋35g	蒸饺 蒸饺2只	山药木耳肉片 肉片15g, 黑木耳0.5g, 毛山药70g	小猪包 小猪包1只
炒青菜 青菜90g	炒油麦菜 油麦菜90g	葱油黄瓜 黄瓜片86g	炒杭白菜 杭白菜90g	炒生菜 生菜90g
米饭 海丰优质大米90g	米饭 海丰优质大米90g	咸肉菜饭 咸腿肉25g, 青菜60g, 海丰优质大米90g	胡萝卜饭 胡萝卜粒5g, 海丰优质大米90g	风味牛肉拌饭 牛肉糜10g, 西葫芦片10g, 胡萝卜粒10g, 金针菇10g, 海丰优质大米90g
番茄卷心菜汤 番茄15g, 卷心菜块26g	西湖牛肉羹 牛肉糜15g, 光明鲜鸡蛋20g, 鲜蘑菇5g, 鲜香菇5g	南瓜枸杞银耳羹 南瓜片13g, 枸杞0.2g, 银耳0.4g	榨菜蛋汤 榨菜丝10g, 光明鲜鸡蛋20g	香鸭扁尖冬瓜汤 鸭边腿块15g, 扁尖5g, 冬瓜片24g
				Happyday (中秋月饼) 中秋月饼1份

小学生 午餐菜谱 18元

每日营养数据

9月20日 星期日			9月21日 星期一			9月22日 星期二			9月23日 星期三			9月24日 星期四		
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	840.2	756.8	能量 Kcal	602.9	563.5	能量 Kcal	798.5	959.6	能量 Kcal	779	676.8	能量 Kcal	640.3	814.9
碳水 g	78.9	87.7	碳水 g	84	82.5	碳水 g	80.4	77.7	碳水 g	86.9	89.7	碳水 g	90.7	102.9
脂肪 g	37.4	30.1	脂肪 g	10.8	10.3	脂肪 g	32.2	46.9	脂肪 g	30.8	18.4	脂肪 g	12.4	26.2
蛋白质 g	49.8	36.7	蛋白质 g	44.7	37.6	蛋白质 g	33.8	43.6	蛋白质 g	41.2	41.1	蛋白质 g	42.6	43.2
膳食纤维 g	4	4.2	膳食纤维 g	2	2	膳食纤维 g	1.8	1.8	膳食纤维 g	3.3	3.3	膳食纤维 g	3	2.3
钙 mg	81	82.9	钙 mg	122.6	90.2	钙 mg	86.6	82.5	钙 mg	163.6	157.3	钙 mg	65.5	26.2
铁 mg	4	4.1	铁 mg	6.2	5.4	铁 mg	5.4	6.1	铁 mg	6.3	5.5	铁 mg	3.9	3.3
锌 mg	4.9	5	锌 mg	7.3	6.8	锌 mg	3.5	6.1	锌 mg	7.6	6.2	锌 mg	3.5	2.9
维A μg	161.8	161.8	维A μg	195.5	195.5	维A μg	170.8	154.7	维A μg	223	216.8	维A μg	95.4	61.9
维B1 mg	0.6	0.6	维B1 mg	0.2	0.2	维B1 mg	0.4	0.7	维B1 mg	0.4	0.2	维B1 mg	0.3	0.3
维B2 mg	0.3	0.3	维B2 mg	0.5	0.5	维B2 mg	0.4	0.5	维B2 mg	0.2	0.1	维B2 mg	0.2	0.2
维C mg	78.2	78.2	维C mg	15.5	15.5	维C mg	48	48	维C mg	65.4	75.1	维C mg	15.4	13.8

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：2026/9/20 ~2026/09/24

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	743.3	98%	90%–120%
蛋白质（g）	18	41.4	230%	80%–200%
膳食纤维（g）	7.9	2.8	35%	≥80%
钙（mg）	262.5	95.8	36%	≥80%
铁（mg）	4.2	5.0	119%	≥80%
锌（mg）	2.2	5.4	245%	≥80%
维生素A（ug）	157.5	163.7	104%	≥80%
维生素B1（ug）	0.3	0.4	133%	≥80%
维生素B2（ug）	0.3	0.3	100%	≥80%
维生素C（mg）	21	45.3	216%	≥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）	165.6	21%		10%–20%
脂肪	230.4	30%		20%–30%
碳水化合物	344.4	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。				