

明翔校区_第五周（9.28-9.30）学生带量菜谱

（净菜）

9月28日 星期一	9月29日 星期二	9月30日 星期三	10月1日 星期四	10月2日 星期五
A 口蘑肉糜炖蛋 肉糜70g, 光明鲜鸡蛋60g, 鲜蘑菇10g	A 吮指鱼米花 鱼米花80g	A 茶树菇牛肉丝 牛肉片80g, 鲜茶树菇20g	A	A
B 德式脆皮肠 荷美尔德式脆皮肠62g	B 孜然寸金骨 孜然寸金骨100g	B 糖醋排条 排条80g	B	B
茄汁肥牛 肥牛卷80g, 金针菇15g, 番茄酱7g	鱼豆腐烧肉 鱼豆腐20g, 带皮带骨中方块70g, 后腿肉块30g	罗勒鸡腿排 罗勒鸡腿排95g		
毛豆粟米炒鸡丁 鸡丁20g, 粟米40g, 胡萝卜丁5g, 毛豆肉10g	干锅包菜 肉片15g, 卷心菜块43g, 青圆椒10g	橘子卡通包 橘子卡通包1只		
炒青菜 青菜90g	葱油冬瓜 冬瓜片96g	炒杭白菜 杭白菜90g		
南瓜饭 南瓜片5g, 海丰优质大米90g	米饭 海丰优质大米90g	意大利肉酱面 意大利面60g, 番茄牛肉汁90g		
虾皮紫菜蛋花汤 虾皮0.5g, 干裙带菜1g, 光明鲜鸡蛋20g	番茄小排汤 番茄30g, 去颈小排块15g	木耳菌菇鸡汤 海鲜菇20g, 鸡边腿块15g, 黑木耳0.1g		
		Happyday (满元气100%椰子水) 满元气100%椰子水125ml		

小学生 午餐菜谱 18元

每日营养数据

9月28日 星期一			9月29日 星期二			9月30日 星期三			10月1日 星期四			10月2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	820.9	717.1	能量 Kcal	795	840.3	能量 Kcal	782.1	772.2	能量 Kcal	0	0	能量 Kcal	0	0
碳水 g	84.6	86.3	碳水 g	92.4	86.7	碳水 g	81.6	80.3	碳水 g	0	0	碳水 g	0	0
脂肪 g	28.9	22.7	脂肪 g	32.2	34.7	脂肪 g	30.1	32.6	脂肪 g	0	0	脂肪 g	0	0
蛋白质 g	55.6	41.9	蛋白质 g	33.9	45.3	蛋白质 g	46.2	39.4	蛋白质 g	0	0	蛋白质 g	0	0
膳食纤维 g	4.2	4	膳食纤维 g	1.8	1.8	膳食纤维 g	1.8	1.8	膳食纤维 g	0	0	膳食纤维 g	0	0
钙 mg	141.2	138.2	钙 mg	49.6	49.6	钙 mg	112.4	112.4	钙 mg	0	0	钙 mg	0	0
铁 mg	6.8	6	铁 mg	2.8	2.8	铁 mg	4.7	3.5	铁 mg	0	0	铁 mg	0	0
锌 mg	7.5	5.9	锌 mg	4.2	4.2	锌 mg	4.9	2.3	锌 mg	0	0	锌 mg	0	0
维A μg	378.8	242.1	维A μg	19.1	19.1	维A μg	135.2	139.3	维A μg	0	0	维A μg	0	0
维B1 mg	0.9	0.3	维B1 mg	0.6	0.6	维B1 mg	0.2	0.5	维B1 mg	0	0	维B1 mg	0	0
维B2 mg	0.7	0.2	维B2 mg	0.2	0.2	维B2 mg	0.2	0.1	维B2 mg	0	0	维B2 mg	0	0
维C mg	60	59.8	维C mg	47.4	47.4	维C mg	57.7	54.3	维C mg	0	0	维C mg	0	0

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：2026/9/28 ~2026/10/02

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	787.9	104%	90%–120%
蛋白质（g）	18	43.7	243%	80%–200%
膳食纤维（g）	7.9	2.6	33%	≥80%
钙（mg）	262.5	100.6	38%	≥80%
铁（mg）	4.2	4.4	105%	≥80%
锌（mg）	2.2	4.8	218%	≥80%
维生素A（ug）	157.5	155.6	99%	≥80%
维生素B1（ug）	0.3	0.5	167%	≥80%
维生素B2（ug）	0.3	0.3	100%	≥80%
维生素C（mg）	21	54.4	259%	≥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）	174.8	21%		10%–20%
脂肪	271.8	30%		20%–30%
碳水化合物	341.3	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。				