

真金校区_第六周（10.8-10.10）学生带量菜谱

（净菜）

10月6日 星期二	10月7日 星期三	10月8日 星期四	10月9日 星期五	10月10日 星期六
A	A	A 杏鲍菇焖肉 杏鲍菇20g, 带皮带骨中方块85g, 后腿肉块35g	A 糖醋小排 去颈小排块140g	A 菠萝咕咾肉 糖水菠萝20g, 咕咾肉100g, 番茄酱7g
B	B	B 宫保鲷鱼 有骨鲷鱼块120g, 洋葱10g, 宫保汁10g	B 干锅大虾 基围虾75g, 速冻藕片10g, 土豆片19g, 毛芹5g	B 酸菜鱼片 巴沙鱼片130g, 酸菜30g
		金汤肥牛 肥牛卷100g, 金针菇20g, 金汤15g	德式脆皮肠 荷美尔德式脆皮肠78g	奥尔良烤鸡翅 鸡全翅105g, 奥尔良腌料15g
		西芹马蹄鸡片 西芹75g, 上浆鸡片15g, 马蹄片15g	番茄炒蛋 番茄90g, 光明鲜鸡蛋40g	马上报福卡通包 马上报福卡通包1只
		炒广东菜心 广东菜心110g	炒青菜 青菜110g	葱油莴笋 莴笋片126g
		小米饭 小米5g, 海丰优质大米110g	米饭 海丰优质大米110g	飘香咖喱炒饭 胡萝卜粒10g, 洋葱20g, 鸡丁40g, 咖喱粉0.5g, 海丰优质大米110g
		白菜鱼丸粉丝汤 白菜丝27g, 鱼丸15g, 粉丝5g	冬瓜玉米猪骨汤 玉米棒10g, 汤骨块10g, 冬瓜片16g	冰糖银耳雪梨羹 生梨20g, 银耳2g
				Happyday (光明常温大白兔奶酪棒) 光明常温大白兔奶酪棒1只

中学生 午餐菜谱 18元

每日营养数据

10月6日 星期二			10月7日 星期三			10月8日 星期四			10月9日 星期五			10月10日 星期六		
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	0	0	能量 Kcal	0	0	能量 Kcal	992.4	928.4	能量 Kcal	802.5	892	能量 Kcal	999.4	907.4
碳水 g	0	0	碳水 g	0	0	碳水 g	108.7	118.4	碳水 g	107.7	101.7	碳水 g	137.2	128.8
脂肪 g	0	0	脂肪 g	0	0	脂肪 g	38.4	26.4	脂肪 g	26.1	35.2	脂肪 g	27.4	22.6
蛋白质 g	0	0	蛋白质 g	0	0	蛋白质 g	53	54.3	蛋白质 g	34.2	42.1	蛋白质 g	51	47.2
膳食纤维 g	0	0	膳食纤维 g	0	0	膳食纤维 g	4.8	4.5	膳食纤维 g	2.9	2.4	膳食纤维 g	3.3	3.3
钙 mg	0	0	钙 mg	0	0	钙 mg	128.5	158.4	钙 mg	137.5	110.1	钙 mg	54.8	66.6
铁 mg	0	0	铁 mg	0	0	铁 mg	7.2	6.5	铁 mg	4.4	4.8	铁 mg	3.8	3.8
锌 mg	0	0	锌 mg	0	0	锌 mg	8.5	6.9	锌 mg	3.1	5.9	锌 mg	2.8	2.7
维A μg	0	0	维A μg	0	0	维A μg	220.6	213	维A μg	275.3	280	维A μg	70.2	71.7
维B1 mg	0	0	维B1 mg	0	0	维B1 mg	0.7	0.3	维B1 mg	0.2	0.5	维B1 mg	0.2	0.2
维B2 mg	0	0	维B2 mg	0	0	维B2 mg	0.5	0.3	维B2 mg	0.2	0.4	维B2 mg	0.1	0.1
维C mg	0	0	维C mg	0	0	维C mg	80.6	81.3	维C mg	86.6	81.7	维C mg	7.7	8.3

营养分析总报告（计划食谱平均单人量）—— 中学生 午餐菜谱 18元

日期：2026/10/6 ~2026/10/10

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）	870	920.4	106%	90%–120%
蛋白质（g）	25	47.0	188%	80%–200%
膳食纤维（g）	7.9	3.5	44%	≥80%
钙（mg）	332.5	109.3	33%	≥80%
铁（mg）	6.3	5.1	81%	≥80%
锌（mg）	3.6	5.0	139%	≥80%
维生素A（ug）	252	188.5	75%	≥80%
维生素B1（ug）	0.5	0.4	80%	≥80%
维生素B2（ug）	0.5	0.3	60%	≥80%
维生素C（mg）	34.2	57.7	169%	≥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）	187.9	20%		10%–20%
脂肪	264.2	29%		20%–30%
碳水化合物	468.3	51%		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，脂肪占比略高，减少高脂肪肉类摄入，碳水化合物占比略低，建议补充杂粮、深绿色蔬菜及高钙类食物。				
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。				