

明翔校区_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70g, 后腿肉块30g	A 干锅凤尾虾 凤尾虾65g, 速冻藕片10g, 土豆片19g, 毛芹5g	A 菠萝咕咾肉 糖水菠萝15g, 咕咾肉85g, 番茄酱5.5g
B	B	B 宫保鲷鱼 无骨鲷鱼块100g, 洋葱5g, 宫保汁8g	B 糖醋小排 去颈小排块120g	B 酸菜鱼片 巴沙鱼片110g, 酸菜25g
		茄汁肥牛 肥牛卷80g, 金针菇15g, 番茄酱7g	德式脆皮肠 荷美尔德式脆皮肠62g	奥尔良烤鸡翅 鸡全翅105g, 奥尔良腌料15g
		西芹马蹄鸡片 西芹55g, 上浆鸡片15g, 马蹄片10g	番茄炒蛋 番茄80g, 光明鲜鸡蛋35g	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90g	炒青菜 青菜90g	葱油莴笋 莴笋片105g
		小米饭 小米5g, 海丰优质大米90g	米饭 海丰优质大米90g	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90g
		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

小学生 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	829.7	780.7	能量 Kcal	702.6	775.6	能量 Kcal	887.1	812.3
碳水 g	0	0	碳水 g	0	0	碳水 g	90.4	98.5	碳水 g	88.2	83.7	碳水 g	121	111.8
脂肪 g	0	0	脂肪 g	0	0	脂肪 g	34.1	23.9	脂肪 g	25.4	33.2	脂肪 g	24.7	21.1
蛋白质 g	0	0	蛋白质 g	0	0	蛋白质 g	40.3	42.9	蛋白质 g	30.3	35.5	蛋白质 g	45.2	43.8
膳食纤维 g	0	0	膳食纤维 g	0	0	膳食纤维 g	3.9	3.5	膳食纤维 g	2.5	2	膳食纤维 g	3.1	3
钙 mg	0	0	钙 mg	0	0	钙 mg	107.2	132.6	钙 mg	115.2	92.6	钙 mg	48.3	58.3
铁 mg	0	0	铁 mg	0	0	铁 mg	5.9	5.3	铁 mg	3.5	4.1	铁 mg	3.4	3.4
锌 mg	0	0	锌 mg	0	0	锌 mg	6.9	5.6	锌 mg	2.9	5.1	锌 mg	2.4	2.3
维A μg	0	0	维A μg	0	0	维A μg	180.1	173.8	维A μg	232.3	236.3	维A μg	67.8	69.1
维B1 mg	0	0	维B1 mg	0	0	维B1 mg	0.7	0.3	维B1 mg	0.1	0.4	维B1 mg	0.2	0.2
维B2 mg	0	0	维B2 mg	0	0	维B2 mg	0.4	0.2	维B2 mg	0.1	0.2	维B2 mg	0.1	0.1
维C mg	0	0	维C mg	0	0	维C mg	67.2	67.6	维C mg	73.3	68.3	维C mg	6.9	7.4

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：2026/10/6 ~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）	760	798.0	105%	90%–120%
蛋白质（g）	18	39.7	220%	80%–200%
膳食纤维（g）	7.9	3.0	38%	≥80%
钙（mg）	262.5	92.4	35%	≥80%
铁（mg）	4.2	4.3	102%	≥80%
锌（mg）	2.2	4.2	191%	≥80%
维生素A（ug）	157.5	159.9	102%	≥80%
维生素B1（ug）	0.3	0.3	100%	≥80%
维生素B2（ug）	0.3	0.2	67%	≥80%
维生素C（mg）	21	48.5	231%	≥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）	158.7	20%		10%–20%
脂肪	243.6	30%		20%–30%
碳水化合物	395.7	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。				