明翔校区_第八周（10.19-10.23）学生带量菜谱

（净菜）

10月19日 星期一	10月20日 星期二	10月21日 星期三	10月22日 星期四	10月23日 星期五
A 台式卤肉 卤肉条100g,鹌鹑蛋20g,洋葱5g,海天红焖酱10g	A 五彩凤尾虾 凤尾虾65g,杂菜30g	A 板栗焖排骨 去颈小排块100g,板栗20g,红烧汁10g	A 鱼片蒸蛋 巴沙鱼片50g,光明鲜鸡蛋50g	A 泰汁荔力球 爱森荔力球75g,泰式甜辣酱6g
B 凯里红酸汤鱼片 巴沙鱼片100g,莴笋片28g,金针菇10g,凯里红酸汤15g	B 孜然寸金骨 孜然寸金骨100g	B 宫保鱼丁 深海鱼丁80g,宫保汁15g	B 金汤肥牛 肥牛卷80g,金针菇15g,金汤15g	B 玉米笋口蘑凤尾虾 凤尾虾65g,鲜蘑菇30g,玉米笋10g
爱森纯肉肠 爱森纯肉肠1根	蚝油肉片 肉片80g,洋葱15g	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	肉包蛋 肉包蛋72g	芋艿烧鸭腿块 速冻芋艿20g,鸭边腿块110g
麻婆豆腐 肉糜15g,老豆腐80g	甜椒山药菠萝肉片 毛山药55g,糖水菠萝10g,青圆椒10g,肉片15g	招财猫卡通包 招财猫卡通包1只	番茄炒蛋 番茄80g,光明鲜鸡蛋35g	玉米星星糕 玉米星星糕1只
炒杭白菜 杭白菜90g	炒青菜 青菜90g	葱油西葫芦 西葫芦片83g	双色青甘蓝 青甘蓝块74g,胡萝卜片5g	炒油麦菜 油麦菜90g
青稞米饭 青稞米5g,海丰优质大米90g	米饭 海丰优质大米90g	芹香肉糜炒饭 肉糜10g,光明鲜鸡蛋25g,毛芹10g,胡萝卜粒5g,海丰优质大米90g	米饭 海丰优质大米90g	番茄牛肉酱弯管通心粉 弯管通心粉50g,番茄牛肉汁90g
玉米山药小排汤 玉米棒20g,去颈小排块15g,毛山药15g	白菜肉圆粉丝汤 白菜丝27g,10g肉丸15g,粉丝5g	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	萝卜猪骨汤 白萝卜块28g,汤骨块20g	桂花赤豆汤 糖桂花0.5g,赤豆20g
				Happyday(冠生园鲜牛奶奶芙棒) 冠生园鲜牛奶原味奶芙棒1只

小学生 午餐菜谱　18元　　每日营养数据

10月19日 星期一			10月20日 星期二			10月21日 星期三			10月22日 星期四			10月23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	851.6	808.6	能量Kcal	740.3	808.5	能量Kcal	898	845.7	能量Kcal	703.2	747.7	能量Kcal	819.4	739.7
碳水g	89.1	92.6	碳水g	85.4	88.8	碳水g	106.7	111.7	碳水g	84.7	83.9	碳水g	93.4	85.4
脂肪g	35.2	31	脂肪g	25.1	28.5	脂肪g	31.2	24.1	脂肪g	25.6	29.7	脂肪g	34.6	25.7
蛋白质g	44.6	39.8	蛋白质g	43.2	49.2	蛋白质g	47.6	45.5	蛋白质g	33.5	36.2	蛋白质g	33.6	41.7
膳食纤维g	1.8	2.2	膳食纤维g	2.3	2.3	膳食纤维g	3.1	2.7	膳食纤维g	1.4	1.8	膳食纤维g	2.3	2.9
钙mg	382.1	372.6	钙mg	123.1	92.5	钙mg	67.1	52.8	钙mg	83.2	62.8	钙mg	71.9	105.8
铁mg	6.6	5.3	铁mg	5.1	4.6	铁mg	5.5	4.2	铁mg	2.8	3.8	铁mg	4.9	5.9
锌mg	5.9	3.9	锌mg	4.7	4.1	锌mg	6	3.4	锌mg	2.5	5.1	锌mg	2.4	3.3
维Aμg	207.3	135.4	维Aμg	133.9	133.9	维Aμg	140.1	132.5	维Aμg	229.9	158.7	维Aμg	86.4	89.1
维B1mg	0.7	0.4	维B1mg	0.6	0.6	维B1mg	0.6	0.3	维B1mg	0.1	0.2	维B1mg	0.2	0.2
维B2mg	0.3	0.1	维B2mg	0.2	0.2	维B2mg	0.4	0.2	维B2mg	0.2	0.3	维B2mg	0.3	0.4
维Cmg	56.6	57.4	维Cmg	78.4	78.3	维Cmg	20.2	14.2	维Cmg	27.5	27.8	维Cmg	1.8	3.4

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： 2026/10/19 ~2026/10/23

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	796.3	105%	90%-120%
蛋白质（g）	18	41.5	231%	80%-200%
膳食纤维（g）	7.9	2.3	29%	≥80%
钙（mg）	262.5	141.4	54%	≥80%
铁（mg）	4.2	4.9	117%	≥80%
锌（mg）	2.2	4.1	186%	≥80%
维生素A（ug）	157.5	144.7	92%	≥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	36.6	174%	≥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）	166.0	21%	10%-20%
脂肪	261.6	30%	20%-30%
碳水化合物	368.7	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，脂肪占比偏高，需控制动物肉类供给，碳水化合物占比略低，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。