

明翔校区_第九周（10.26-10.30）学生带量菜谱

（净菜）

10月26日 星期一	10月27日 星期二	10月28日 星期三	10月29日 星期四	10月30日 星期五
A 糖醋里脊 猪里脊85g, 糖醋汁17g	A 韩式烤梅肉 韩式猪梅肉110g	A 红咖喱凤尾虾 凤尾虾65g, 洋葱5g, 青圆椒10g, 番茄酱5g, 咖喱粉1g	A 番茄排骨 去颈小排块120g, 番茄20g, 番茄酱3g	A 外婆红烧肉 带皮带骨中方块90g, 后腿肉块40g, 红烧汁10g
B 意式番茄肉丸 10g肉丸60g, 番茄牛肉汁40g	B 金汤鱼片 巴沙鱼片100g, 莴笋丝28g, 金针菇10g, 金汤15g	B 水笋烧肉 水笋20g, 带皮带骨中方块70g, 后腿肉块30g, 红烧汁10g	B 酥香鱼饼 60g鱼饼1只	B 土豆清炖牛腩 牛腩90g, 土豆块19g, 胡萝卜块10g
奥尔良烤鸡腿 鸡腿150g	沙茶潮汕牛肉丸 潮汕牛肉丸100g, 玉棠沙茶酱3g	酸汤菌菇炖鸭 鸭边腿块110g, 番茄20g, 白玉菇10g, 番茄酱5g, 酸菜15g	腐竹炒肉 肉片75g, 胡萝卜片5g, 黑木耳0.5g, 干腐竹5g, 青圆椒5g	香酥藕夹 藕夹70g
莴笋炒蛋 莴笋片74g, 光明鲜鸡蛋30g, 黑木耳0.2g	芹菜干丝肉丝 毛芹65g, 厚百叶5g, 肉丝15g	蒸饺 去颈小排块120g, 番茄20g, 番茄酱3g	干锅花菜 鲜花菜80g, 肉片15g, 胡萝卜片5g	熊仔豆沙包 熊仔豆沙包1只
葱油白菜 白菜块81g	双色卷心菜 卷心菜丝74g, 胡萝卜丝5g	炒油麦菜 油麦菜90g	炒青菜 青菜90g	炒杭白菜 杭白菜90g
麦片饭 麦片5g, 海丰优质大米90g	米饭 海丰优质大米90g	飘香牛肉饭 牛肉糜10g, 洋葱15g, 胡萝卜粒10g, 孜然粉0.2g, 海丰优质大米90g	米饭 海丰优质大米90g	肉糜酱香炒饭 肉糜20g, 洋葱10g, 海丰优质大米90g
萝卜肉圆汤 白萝卜块28g, 10g肉丸10g	青菜肉丝豆腐羹 青菜10g, 肉丝5g, 老豆腐20g	木耳菌菇蛋汤 海鲜菇20g, 光明鲜鸡蛋10g, 黑木耳0.1g	翡翠鲜蔬汤 卷心菜丝9g, 黑木耳1g, 胡萝卜丝5g, 光明鲜鸡蛋10g, 金针菇5g	椰汁血糯粥 椰浆8g, 血糯米15g
				Happyday（一食当家坚果薄脆） 一食当家坚果薄脆1包

小学生 午餐菜谱 18元 每日营养数据

10月26日 星期一			10月27日 星期二			10月28日 星期三			10月29日 星期四			10月30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	780.6	750.2	能量 Kcal	744.8	815	能量 Kcal	812.3	727.3	能量 Kcal	734.8	788.9	能量 Kcal	898.1	896.7
碳水 g	85.2	86.8	碳水 g	91.3	86.6	碳水 g	84.1	85.3	碳水 g	83.9	82.7	碳水 g	107.5	105.7
脂肪 g	24.6	22.2	脂肪 g	24.4	32.6	脂肪 g	35.1	25.7	脂肪 g	26.8	30.5	脂肪 g	34.1	35.1
蛋白质 g	54.6	50.8	蛋白质 g	40	43.8	蛋白质 g	40	38.7	蛋白质 g	39.5	45.9	蛋白质 g	40.3	39.5
膳食纤维 g	2	2	膳食纤维 g	2.4	2	膳食纤维 g	2.6	3.2	膳食纤维 g	4	4.2	膳食纤维 g	1.7	2.2
钙 mg	105.1	103.6	钙 mg	142.1	136.4	钙 mg	85.9	116.4	钙 mg	120.2	117.7	钙 mg	118.7	115.9
铁 mg	6.6	6.2	铁 mg	3.3	2.9	铁 mg	4.7	4.6	铁 mg	6.8	7.6	铁 mg	4.2	3.5
锌 mg	5.5	5	锌 mg	2.7	2.6	锌 mg	4.8	3.6	锌 mg	4.2	6.8	锌 mg	4.7	4.8
维A μg	105	105	维A μg	40	36.5	维A μg	153.8	148.6	维A μg	224.3	214.2	维A μg	139.8	164.9
维B1 mg	0.6	0.5	维B1 mg	0.2	0.2	维B1 mg	0.6	0.2	维B1 mg	0.4	0.7	维B1 mg	0.8	0.3
维B2 mg	0.4	0.3	维B2 mg	0	0	维B2 mg	0.5	0.3	维B2 mg	0.3	0.4	维B2 mg	0.3	0.2
维C mg	37.1	37.1	维C mg	37.8	36.6	维C mg	7.1	18	维C mg	85.5	88.2	维C mg	54.8	58.3

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： 2026/10/26 ~2026/10/30

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	794.9	105%	90%–120%
蛋白质（g）	18	43.3	241%	80%–200%
膳食纤维（g）	7.9	2.6	33%	≥80%
钙（mg）	262.5	116.2	44%	≥80%
铁（mg）	4.2	5.0	119%	≥80%
锌（mg）	2.2	4.5	205%	≥80%
维生素A（ug）	157.5	133.2	85%	≥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	46.1	220%	≥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）	166.9	21%		10%–20%
脂肪	238.5	30%		20%–30%
碳水化合物	393.5	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。				