明翔校区_第十一周（11.9-11.13）学生带量菜谱

（净菜）

11月9日 星期一	11月10日 星期二	11月11日 星期三	11月12日 星期四	11月13日 星期五
A 韩式烤梅肉 韩式猪梅肉110g	A 蜜椒牛仔骨 联豪牛仔骨90g,洋葱5g,青圆椒5g	A 干锅孜然鱿鱼 鱿鱼块90g,洋葱10g,青圆椒5g	A 魔芋结烧肉 魔芋结25g,带皮带骨中方块70g,后腿肉块30g	A 泰汁鱼饼 60g鱼饼1只,泰式甜辣酱5g
B 锅烧鲴鱼 无骨鲴鱼块100g	B 五彩凤尾虾 凤尾虾65g,杂菜30g	B 糖醋里脊 猪里脊85g,糖醋汁17g	B 宫保虾球 虾滑球70g,黄瓜片24g,京葱10g,宫保汁8g	B 咸蛋黄蒸肉饼 肉糜70g,咸蛋黄11g
☆菠萝排骨 去颈小排块100g,糖水菠萝15g,青圆椒10g,番茄酱5.5g	鱼香肉丝 肉丝80g,笋丝10g	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	小酥肉 小酥肉80g	茶树菇焖鸭 鲜茶树菇20g,鸭边腿块120g
白菜粉条炖肉 山芋粉丝5g,白菜块54g,带皮后上肉片15g	白玉菇木耳炒蛋 白玉菇40g,黑木耳2g,光明鲜鸡蛋30g	水果包 水果包1只	麻婆豆腐 肉糜15g,老豆腐80g	玉米味米糕 玉米味米糕1只
炒油麦菜 油麦菜90g	双色青甘蓝 青甘蓝块74g,胡萝卜片5g	炒芹菜 毛芹90g	葱油西葫芦 西葫芦片83g	炒菠菜 菠菜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	☆南洋沙茶牛肉炒饭 牛肉糜10g,光明鲜鸡蛋15g,青圆椒5g,洋葱5g,沙茶酱5g,番茄酱5g,海丰优质大米90g	米饭 海丰优质大米90g	鸡蛋肉丝炒粉 青菜20g,肉丝10g,胡萝卜丝10g,光明鲜鸡蛋15g,干米粉55g
冬瓜肉圆汤 10g肉丸10g,冬瓜片32g	莲藕猪骨汤 速冻藕片30g,汤骨块15g	牛肉粉丝汤 牛前肉块10g,粉丝3g	鸡茸粟米蛋花羹 鸡肉糜10g,光明鲜鸡蛋15g,粟米10g	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
				Happyday(一食当家蝴蝶酥-原味) 一食当家蝴蝶酥-原味1包

注：带☆标识为本周新菜。

小学生 午餐菜谱　18元　　每日营养数据

11月9日 星期一			11月10日 星期二			11月11日 星期三			11月12日 星期四			11月13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	783.7	772.1	能量Kcal	743.7	710.1	能量Kcal	783.4	806.4	能量Kcal	861.7	783.7	能量Kcal	712	794.7
碳水g	83.1	92.8	碳水g	86	84.2	碳水g	98.6	97.6	碳水g	93.1	98.3	碳水g	84.7	82.1
脂肪g	33.7	26.9	脂肪g	25.7	23.7	脂肪g	20.6	23.2	脂肪g	34.5	25.3	脂肪g	26	32.7
蛋白质g	37	39.7	蛋白质g	42.1	40	蛋白质g	50.9	51.8	蛋白质g	44.7	40.7	蛋白质g	34.8	43
膳食纤维g	1.9	1.9	膳食纤维g	3.1	3	膳食纤维g	2	1.9	膳食纤维g	1.2	1.3	膳食纤维g	2.4	2.4
钙mg	101.4	133.4	钙mg	64.3	93.2	钙mg	76.6	39.5	钙mg	292.3	292.7	钙mg	103.9	113.7
铁mg	3.5	4	铁mg	5.3	5.7	铁mg	4.4	5.2	铁mg	6.3	5.4	铁mg	6.6	7.6
锌mg	4.8	5.4	锌mg	4.2	4.8	锌mg	4.7	5.1	锌mg	6.9	5	锌mg	4	5.8
维Aμg	54.9	54.9	维Aμg	85.1	84.8	维Aμg	88.5	73.4	维Aμg	43.9	39.3	维Aμg	372.3	355.4
维B1mg	0.4	0.4	维B1mg	0.5	0.5	维B1mg	0.3	0.6	维B1mg	1	0.6	维B1mg	0.2	0.8
维B2mg	0.2	0.2	维B2mg	0.3	0.3	维B2mg	0.2	0.4	维B2mg	0.5	0.3	维B2mg	0.4	0.9
维Cmg	37.3	37.3	维Cmg	25.2	19.6	维Cmg	16.4	10.3	维Cmg	4.4	6.5	维Cmg	48.2	48.7

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： 2026/11/9 ~2026/11/13

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	775.2	102%	90%-120%
蛋白质（g）	18	42.5	236%	80%-200%
膳食纤维（g）	7.9	2.1	27%	≥80%
钙（mg）	262.5	131.1	50%	≥80%
铁（mg）	4.2	5.4	129%	≥80%
锌（mg）	2.2	5.1	232%	≥80%
维生素A（ug）	157.5	125.3	80%	≥80%
维生素B1（ug）	0.3	0.5	167%	≥80%
维生素B2（ug）	0.3	0.4	133%	≥80%
维生素C（mg）	21	25.4	121%	≥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）	162.8	21%	10%-20%
脂肪	232.5	30%	20%-30%
碳水化合物	387.6	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。