武威校区_第十二周（11.16-11.20）学生带量菜谱

（净菜）

11月16日 星期一	11月17日 星期二	11月18日 星期三	11月19日 星期四	11月20日 星期五
A 蜜汁叉烧 叉烧肉100g	A 糖醋里脊 猪里脊100g,糖醋汁20g	A 蜜椒牛仔骨 联豪牛仔骨90g,洋葱5g,青圆椒5g	A 黑椒猪柳 黑椒猪柳90g,洋葱20g	A 茄汁肉片 肉片85g,洋葱10g,胡萝卜片10g,番茄酱10g
B 酱爆鱿鱼 鱿鱼块100g,洋葱15g,青圆椒10g	B 五彩凤尾虾 凤尾虾65g,杂菜50g	B 金汤鱼片 巴沙鱼片110g,莴笋丝28g,金针菇10g,金汤15g	B 西湖醋鱼 无骨鲫鱼块120g	B 苏式酱油虾 基围虾75g
孜香小炒肉 带皮后上肉片120g,毛芹10g,洋葱20g,胡萝卜片5g,孜然粉0.5g	茶树菇焖鸭 鲜茶树菇20g,鸭边腿块140g	爱森纯肉肠 爱森纯肉肠1根	红烧马蹄狮子头 40g马蹄狮子头2只	奥尔良烤鸡腿 鸡腿150g，奥尔良腌料15g
☆双菇土豆面筋 蟹味菇10g,海鲜菇10g,土豆片66g,油面筋5g,上浆鸡片10g	番茄炒蛋 番茄90g,光明鲜鸡蛋40g	红枣玉米花卷 红枣玉米花卷1只	肉丝粉丝 肉丝15g,山芋粉丝25g	小猪包 小猪包1只
炒青菜 青菜110g	炒芹菜 毛芹110g	炒杭白菜 杭白菜110g	炒生菜 生菜110g	葱油黄瓜 黄瓜片105g
米饭 海丰优质大米110g	米饭 海丰优质大米110g	咸肉菜饭 爱森咸肉丁25g,青菜60g,海丰优质大米110g	胡萝卜饭 胡萝卜粒5g,海丰优质大米110g	☆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110g
紫菜蛋花汤 干裙带菜1g,光明鲜鸡蛋20g	番茄卷心菜汤 番茄15g,卷心菜块26g	南瓜枸杞银耳羹 南瓜片13g,枸杞0.2g,银耳1g	西湖牛肉羹 牛肉糜10g,光明鲜鸡蛋20g,鲜蘑菇5g,鲜香菇5g	香鸭扁尖冬瓜汤 鸭边腿块15g,扁尖5g,冬瓜片24g
				Happyday(芝麻苏打饼干) 芝麻苏打饼干1只

注：带☆标识为本周新菜。

中学生 午餐菜谱　18元　　每日营养数据

11月16日 星期一			11月17日 星期二			11月18日 星期三			11月19日 星期四			11月20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	929.5	961.2	能量Kcal	884.7	806.7	能量Kcal	835.2	851	能量Kcal	895.1	925.4	能量Kcal	827.7	925.9
碳水g	108.5	107	碳水g	101.2	102.7	碳水g	108.2	103	碳水g	110.2	121.6	碳水g	114.1	115.6
脂肪g	33.1	36.4	脂肪g	31.1	26.7	脂肪g	24.8	28.2	脂肪g	24.7	23	脂肪g	25.3	31.5
蛋白质g	49.4	51.4	蛋白质g	50	38.9	蛋白质g	44.8	46.3	蛋白质g	58	58	蛋白质g	35.9	45
膳食纤维g	4	3.8	膳食纤维g	2.1	2.1	膳食纤维g	3.7	3.4	膳食纤维g	2.6	2.4	膳食纤维g	1.6	2.2
钙mg	156.6	108.3	钙mg	68.2	92.8	钙mg	183.3	179.3	钙mg	53.5	82.2	钙mg	84.4	59.7
铁mg	5.6	4.9	铁mg	6	5	铁mg	5.5	5.2	铁mg	6.8	5.9	铁mg	3.1	3.7
锌mg	6.1	4.7	锌mg	5.6	4.2	锌mg	4.6	4.5	锌mg	5.6	4.4	锌mg	2.8	4.1
维Aμg	250.3	233.2	维Aμg	172.9	172.9	维Aμg	264.1	260.9	维Aμg	87.9	87.5	维Aμg	47	80.4
维B1mg	0.6	0.6	维B1mg	0.6	0.3	维B1mg	0.7	0.7	维B1mg	0.6	0.3	维B1mg	0.2	0.5
维B2mg	0.3	0.3	维B2mg	0.7	0.5	维B2mg	0.3	0.3	维B2mg	0.4	0.2	维B2mg	0.1	0.3
维Cmg	89.4	77.7	维Cmg	29.5	29.6	维Cmg	104.6	109.1	维Cmg	12.4	10.8	维Cmg	18.6	20.4

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： 2026/11/16 ~2026/11/20

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	884.2	102%	90%-120%
蛋白质（g）	25	47.8	191%	80%-200%
膳食纤维（g）	7.9	2.8	35%	≥80%
钙（mg）	332.5	106.8	32%	≥80%
铁（mg）	6.3	5.2	83%	≥80%
锌（mg）	3.6	4.7	131%	≥80%
维生素A（ug）	252	165.7	66%	≥80%
维生素B1（ug）	0.5	0.5	100%	≥80%
维生素B2（ug）	0.5	0.3	60%	≥80%
维生素C（mg）	34.2	50.2	147%	≥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）	191.1	20%	10%-20%
脂肪	256.3	29%	20%-30%
碳水化合物	436.8	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。