明翔校区_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 酥香三文鱼饼 三文鱼饼90g	A 鹌鹑蛋烧肉 鹌鹑蛋20g,带皮带骨中方块70g,后腿肉块30g	A ☆台式三杯鱿鱼 鱿鱼块90g,洋葱10g,蒜米5g,鲜罗勒叶2g,三杯鸡汁17g	A ☆盐葱猪排 70g大排1块,香葱5g
B 菠萝咕噜虾球 虾滑球70g,糖水菠萝25g,番茄酱4g	B 杏鲍菇牛仔粒 杏鲍菇20g,牛仔粒85g,洋葱15g,青圆椒5g	B 金汤鱼片 巴沙鱼片100g,莴笋丝28g,金针菇10g,金汤15g	B 果香蜜汁炖排骨 去颈小排块120g,果酱10g	B 翡翠芙蓉虾滑 虾滑45g,光明鲜鸡蛋25g,西兰花10g,胡萝卜粒10g
孜香小炒肉 带皮后上肉片100g,毛芹10g,洋葱10g,胡萝卜片5g,孜然粉0.5g	红烧马蹄狮子头 65g马蹄狮子头1只	罗勒鸡腿排 罗勒鸡腿排95g	锅包肉 锅包肉80g	香干鸭腿块 五香干20g,鸭边腿块110g
☆双菇土豆面筋 蟹味菇10g,海鲜菇10g,土豆片57g,油面筋5g,上浆鸡片10g	番茄炒蛋 番茄80g,光明鲜鸡蛋35g	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20g	小猪包 小猪包1只
炒青菜 青菜90g	炒芹菜 毛芹90g	炒杭白菜 杭白菜90g	炒生菜 生菜90g	葱油黄瓜 黄瓜片86g
米饭 海丰优质大米90g	米饭 海丰优质大米90g	咸肉菜饭 爱森咸肉丁25g,青菜60g,海丰优质大米90g	胡萝卜饭 胡萝卜粒5g,海丰优质大米90g	三文鱼炒饭 杂菜10g,三文鱼10g,洋葱10g,光明鲜鸡蛋15g,海丰优质大米90g
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。

小学生 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	849	796.8	能量Kcal	741.5	768.1	能量Kcal	878.6	850.3	能量Kcal	804.3	894.2	能量Kcal	809.7	762.8
碳水g	88.2	98.8	碳水g	87.1	89.9	碳水g	94.2	98.3	碳水g	103.5	103.3	碳水g	92	96.6
脂肪g	34.2	28.4	脂肪g	26.3	28.5	脂肪g	36.2	34.3	脂肪g	25.1	35.8	脂肪g	31.7	24.4
蛋白质g	47.1	36.5	蛋白质g	39.1	38	蛋白质g	44	37.1	蛋白质g	41.1	39.7	蛋白质g	39.1	39.2
膳食纤维g	3.2	3.4	膳食纤维g	1.8	2.4	膳食纤维g	2.9	3.3	膳食纤维g	2.1	2	膳食纤维g	1.4	1.8
钙mg	91.8	93.7	钙mg	49.6	60.2	钙mg	163.7	154.9	钙mg	79.4	49.8	钙mg	111.4	123.3
铁mg	4.2	4.3	铁mg	1.9	3.6	铁mg	5.3	4.1	铁mg	3.3	4	铁mg	5.1	5.2
锌mg	4.1	4.2	锌mg	2	5.9	锌mg	4.4	2.3	锌mg	3.5	5.1	锌mg	4.1	3.6
维Aμg	202.4	202.4	维Aμg	109	112.1	维Aμg	305.5	235.2	维Aμg	77.6	67	维Aμg	91.1	174.6
维B1mg	0.5	0.5	维B1mg	0.1	0.1	维B1mg	0.7	0.3	维B1mg	0.1	0.4	维B1mg	0.6	0.2
维B2mg	0.2	0.2	维B2mg	0.1	0.2	维B2mg	0.4	0.1	维B2mg	0.1	0.2	维B2mg	0.4	0.4
维Cmg	63.6	63.6	维Cmg	24.5	30.9	维Cmg	91.2	92.4	维Cmg	9.7	9	维Cmg	12.4	17.5

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： 2026/11/16 ~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）	760	815.5	107%	90%-120%
蛋白质（g）	18	40.1	223%	80%-200%
膳食纤维（g）	7.9	2.4	30%	≥80%
钙（mg）	262.5	97.8	37%	≥80%
铁（mg）	4.2	4.1	98%	≥80%
锌（mg）	2.2	3.9	177%	≥80%
维生素A（ug）	157.5	157.7	100%	≥80%
维生素B1（ug）	0.3	0.4	133%	≥80%
维生素B2（ug）	0.3	0.2	67%	≥80%
维生素C（mg）	21	41.5	198%	≥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）	160.4	20%	10%-20%
脂肪	244.7	30%	20%-30%
碳水化合物	407.8	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。