明翔校区_第十三周（11.23-11.27）学生带量菜谱

（净菜）

11月23日 星期一	11月24日 星期二	11月25日 星期三	11月26日 星期四	11月27日 星期五
A 烤麸烧肉 面筋块20g,带皮带骨中方块70g,后腿肉块30g	A 鲜香虾饼 鲜虾饼60g	A 口蘑肉糜炖蛋 肉糜70g,光明鲜鸡蛋60g,鲜蘑菇10g	A 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	A 香炸猪排 80g炸猪排1块
B 芹香鱿鱼 鱿鱼片90g,毛芹25g,胡萝卜片5g	B 水晶咕咾肉 咕咾肉85g	B 吮指鱼米花 鱼米花80g	B ☆孜然排骨 去颈小排块120g	B 彩蔬凤尾虾 凤尾虾65g,西芹20g,胡萝卜片10g
德式脆皮肠 荷美尔德式脆皮肠62g	糖醋排条 排条80g	☆蒜子临沂鸭腿块 鸭边腿块120g,土豆块24g,蒜米2g,洋葱5g,临沂炒鸡酱12g	回锅肉 带皮后上肉片100g,青圆椒5g,洋葱20g	新疆大盘鸡 鸡边腿块120g,土豆块9g,青圆椒5g,洋葱5g,番茄酱6g
甜椒土豆鸡片 青圆椒10g,土豆片47g,上浆鸡片30g	浓汤蟹柳烩豆腐 老豆腐85g,蟹柳20g,青豆5g,金汤8g	柿柿如意包 柿柿如意包1只	三鲜肉皮 水发肉皮20g,白菜块72g,鲜香菇5g,盐水方腿15g	四喜福糕 四喜福糕1只
炒青菜 青菜90g	炒杭白菜 杭白菜90g	炒生菜 生菜90g	炒芹菜 毛芹90g	葱油西葫芦 西葫芦片83g
青稞米饭 05g,海丰优质大米90g	米饭 海丰优质大米90g	欧式培根炒饭 培根12g,光明鲜鸡蛋20g,海丰优质大米90g	米饭 海丰优质大米90g	星洲炒米粉 光明鲜鸡蛋20g,盐水方腿10g,绿豆芽40g,青圆椒5g,干米粉55g
番茄蛋汤 光明鲜鸡蛋15g,番茄25g	山药小排汤 毛山药35g,去颈小排块15g	酸辣汤 笋丝5g,光明鲜鸡蛋10g,老豆腐20g,肉丝5g	萝卜猪骨汤 白萝卜块28g,汤骨块20g	椰汁西米露 小西米10g,椰浆5g
				Happyday(苹果汁) 苹果汁1盒

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23日 星期一			11月24日 星期二			11月25日 星期三			11月26日 星期四			11月27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	851.3	747.9	能量Kcal	773.5	855.9	能量Kcal	882.3	848.6	能量Kcal	781	793	能量Kcal	768.6	722.2
碳水g	97	92.6	碳水g	94.4	97.3	碳水g	97.8	101.3	碳水g	89	84.1	碳水g	85.7	87.3
脂肪g	32.5	23.5	脂肪g	25.9	31.9	脂肪g	30.7	31.8	脂肪g	31.4	32.2	脂肪g	26.6	23.8
蛋白质g	42.7	41.5	蛋白质g	40.7	44.9	蛋白质g	53.7	39.3	蛋白质g	35.6	41.7	蛋白质g	46.6	39.7
膳食纤维g	2.1	2.4	膳食纤维g	1.8	1.8	膳食纤维g	1.9	1.7	膳食纤维g	2.8	2.4	膳食纤维g	1.3	2
钙mg	81.2	113.4	钙mg	396.1	396.1	钙mg	142	106.6	钙mg	81.9	88.3	钙mg	41.9	74.8
铁mg	4.5	3.5	铁mg	5.3	5.3	铁mg	6.1	4.5	铁mg	4	4.8	铁mg	4.5	4.5
锌mg	4	3.2	锌mg	4.4	4.4	锌mg	5.7	3.6	锌mg	4.4	7.2	锌mg	4.4	3.6
维Aμg	179.4	204.6	维Aμg	138.3	138.3	维Aμg	247.8	111.1	维Aμg	18.2	19	维Aμg	76.6	100.5
维B1mg	0.6	0.2	维B1mg	0.6	0.6	维B1mg	1.1	0.5	维B1mg	0.5	0.8	维B1mg	0.8	0.2
维B2mg	0.2	0	维B2mg	0.2	0.2	维B2mg	0.8	0.3	维B2mg	0.2	0.3	维B2mg	0.3	0.2
维Cmg	74.7	75.5	维Cmg	56.5	56.5	维Cmg	12.4	12.2	维Cmg	40.5	39.3	维Cmg	17.8	19.4

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： 2026/11/23 ~2026/11/27

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	802.4	106%	90%-120%
蛋白质（g）	18	42.6	237%	80%-200%
膳食纤维（g）	7.9	2.0	25%	≥80%
钙（mg）	262.5	152.2	58%	≥80%
铁（mg）	4.2	4.7	112%	≥80%
锌（mg）	2.2	4.5	205%	≥80%
维生素A（ug）	157.5	123.4	78%	≥80%
维生素B1（ug）	0.3	0.6	200%	≥80%
维生素B2（ug）	0.3	0.3	100%	≥80%
维生素C（mg）	21	40.5	193%	≥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）	160.6	20%	10%-20%
脂肪	240.7	30%	20%-30%
碳水化合物	401.2	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。