

北京市西城区康乐里小学4-6年级营养午餐带量食谱一周平均能量与营养素分析（汉）

（2024年4月22日—2024年4月26日） （单位：克）

一周平均能量与营养素分析

日期	主食	菜品			汤/粥	水果/酸奶	营养素	实际供给量	推荐量	营养素	实际供给量	推荐量
4月22日 （周一）	大饼 米饭	咖喱鸡块	肉片菜花	蒜蓉快菜	紫米粥	香蕉	能量(kcal)	885.4	800	维生素B ₂ (mg)	0.45	0.4
	面粉30 大米100	鸡肉100土豆 50	鸡肉30菜花 100胡萝卜20	快菜140木耳10	紫糯米10	100	碳水化合物	136.8	130	维生素C(mg)	33.6	30
4月23日 （周二）	花卷 米饭	糖醋里脊	香干芹菜	白玉菇油菜	紫菜蛋花汤	沃柑	蛋白质(g)	23.5	20	钙(mg)	356.1	340
	面粉30大米100	猪肉100土豆 50	鸡肉30芹菜 100香干20	油菜100白玉菇 30胡萝卜20	紫菜10 鸡蛋15	100	脂肪(g)	22.1	22.2	铁(mg)	5.8	5.6
4月24日 （周三）	麻花 米饭	红根牛肉	鱼香茄子	黄豆盖菜	红豆大米粥	牛奶	维生素A(ugRAE)	231.4	220	锌(mg)	3.41	3.2
	面粉30大米100	牛肉100胡萝卜 50	鸡肉30茄子 120	盖菜120黄豆30	红豆10 大米15	100	维生素B1(mg)	0.42	0.4			
4月25日 （周四）	红豆馒头 米饭	元宝烧肉	肉沫豆腐	黄豆芽炒粉条	西红柿鸡蛋汤	圣女果	说明：一、学生所需标准的参考值及评价标准参照卫生行业标准《学生餐营养指南》（WS/T 554-2017）。 二、带*号的菜品为高能量菜品。 三、食品过敏源信息提示 1、含有谷蛋白的谷物（小麦、面筋、荞麦、黑麦、燕麦或它们的杂交产品系其产品。 2、甲壳类及贝类动物及其类产品（虾、蟹等） 3、蛋类及蛋类产品（鸡蛋、鸡蛋清、鸡蛋黄等） 4、鱼类及鱼类产品、海产品（鲑鱼、鲈鱼等）； 5、花生、大豆、芝麻及其产品； 6、乳及乳制品（牛奶、奶酪、奶油等） 7、木本坚果及坚果类产品（开心果、腰果、核桃等）； 8、蔬菜，水果，食用菌（芹菜，胡萝卜，豆芽，苹果、猕猴桃，草莓，桃，桔子，芒果，磨菇等）； 9、调料(味精，芥末，咖喱，黑胡椒，辣椒，花椒，小茴香，孜然等) 温馨提示：本套食谱中可能含有上述过敏原食品，有对上述食品过敏的人员 请勿食用！					
	面粉20大米100红 豆10	猪肉100鹌鹑 蛋40胡萝卜10	鸡肉30豆腐 100青蒜20	黄豆芽120粉条 30	西红柿10鸡蛋5	100						
4月26日 （周五）	紫米馒头 米饭	香酥藕盒	肉酱意面	菠菜绿甘蓝	玉米渣粥	油桃						
	紫米面30 大米100	猪肉100藕50	鸭肉30芹菜20 洋葱20胡萝卜 10意大利面 100	圆白菜80菠菜 70	玉米渣20	100						

希望大家提出宝贵的意见和建议！

联系人：崔老师 电话：010-83153692

北京市西城区康乐里小学4-6年级营养午餐带量食谱一周平均能量与营养素分析（回）

（2024年4月22日—2024年4月26日） （单位：克）

一周平均能量与营养素分析

日期	主食	菜品			汤/粥	水果/酸奶	营养素	实际供给量	推荐量	营养素	实际供给量	推荐量
4月22日 (周一)	大饼 米饭	咖喱鸡块	肉片菜花	蒜蓉快菜	紫米粥	香蕉	能量(kcal)	887.5	800	维生素B ₂ (mg)	0.45	0.4
	面粉30 大米100	鸡肉100土豆 50	鸡肉30菜花 100胡萝卜20	快菜140木耳10	紫糯米10	100	碳水化合物	138.2	130	维生素C(mg)	33.1	30
4月23日 (周二)	花卷 米饭	糖醋鸡柳	香干芹菜	白玉菇油菜	紫菜蛋花汤	沃柑	蛋白质(g)	24.1	20	钙(mg)	356.7	340
	面粉30大米100	鸡肉100土豆 50	鸡肉30芹菜 100香干20	油菜100白玉菇 30胡萝卜20	紫菜10 鸡蛋15	100	脂肪(g)	22.6	22.2	铁(mg)	5.4	5.6
4月24日 (周三)	麻花 米饭	红根牛肉	鱼香茄子	黄豆盖菜	红豆大米粥	牛奶	维生素 A(ugRAE)	228.6	220	锌(mg)	3.42	3.2
	面粉30大米100	牛肉100胡萝卜 50	鸡肉30茄子 120	盖菜120黄豆30	红豆10 大米15	100	维生素B1(mg)	0.43	0.4			
4月25日 (周四)	红豆馒头 米饭	香酥鸡翅	肉沫豆腐	黄豆芽炒粉条	西红柿鸡蛋汤	圣女果	说明：一、学生所需标准的参考值及评价标准参照卫生行业标准《学生餐营养指南》（WS/T 554-2017）。 二、带*号的菜品为高能量菜品。 三、食品过敏源信息提示 1、含有谷蛋白的谷物（小麦、面筋、荞麦、黑麦、燕麦或它们的杂交品系其产品） 2、甲壳类及贝类动物及其类产品（虾、蟹等） 3、蛋类及蛋类产品（鸡蛋、鸡蛋清、鸡蛋黄等） 4、鱼类及鱼类产品、海产品（鲑鱼、鲑鱼等）； 5、花生、大豆、芝麻及其产品； 6、乳及乳制品（牛奶、奶酪、奶油等） 7、木本坚果及坚果类产品（开心果、腰果、核桃等）； 8、蔬菜、水果、食用菌（芹菜、胡萝卜、豆芽、苹果、猕猴桃、草莓、桃、桔子、芒果、磨菇等）； 9、调料(味精,芥末,咖喱,黑胡椒,辣椒,花椒,小茴香,孜然等) 温馨提示:本套食谱中可能含有上述过敏原食品,有对上述食品过敏的人员 请勿食用!					
	面粉20大米100红 豆10	鸡翅150	鸡肉30豆腐 100青蒜20	黄豆芽120粉条 30	西红柿10鸡蛋5	100						
4月26日 (周五)	紫米馒头 米饭	香酥藕盒	肉酱意面	菠菜绿甘蓝	玉米渣粥	油桃						
	紫米面30 大米100	牛肉100藕50	鸭肉30芹菜20 洋葱20胡萝卜 10意大利面 100	圆白菜80菠菜 70	玉米渣20	100						

希望大家提出宝贵的意见和建议!

联系人: 崔老师 电话: 010-83153692