

北京市西城区康乐里小学1-3年级营养午餐带量食谱(汉)一周平均能量与营养素分析

(2024. 4. 22—2024. 4. 26) (单位: 克)

一周平均能量与营养素分析

日期	主食	菜品			汤/粥	酸奶/水果	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)	板栗饼, 米饭	大吉大利	蚂蚁上树	碧波白浪	紫米粥	酸奶	能量(kcal)	691	680	维生素B2(mg)	0.4	0.32~0.36
	小麦粉20板栗6豌豆4黄油1奶油1大米85	猪里脊45	牛腰窝30粉条25酸菜15	豆泡20胡萝卜25大白菜100香菇10	紫米12大米10	80	碳水化合物	115	100~120	维生素C(mg)	55	21~24
4月23日 (周二)	豆沙包, 米饭	可可黑椒牛排	私厨宝塔花	红烧茄子	绿豆汤	香蕉	蛋白质(g)	29.3	14~16	钙(mg)	190	262~300
	面粉25豆沙馅10大米85	牛里脊50淀粉5鸡蛋15	宝塔花40胡萝卜20木耳15鸡片35	茄子65西红柿35柿子椒30	绿豆20	100	脂肪(g)	26	17	铁(mg)	11	4.2~4.8
4月24日 (周三)	葱油卷, 米饭	绝味鸭腿块	肉丝银芽	番茄卷心菜	紫菜蛋花汤	乳酸菌 苹果	维生素A(ugRAE)	163	157~180	锌(mg)	4.1	2.28~2.6
	面粉30小葱3大米85	鸭腿60	绿豆芽70木耳15牛肉丝20鸡蛋25柿子椒15	番茄35卷心菜60	紫菜3鸡蛋10	100 100	维生素B1(mg)	0.5	0.32~0.36			
4月25日 (周四)	蔓越莓蛋糕, 米饭	节节高升	醋溜苜蓿	福禄冬瓜	萝卜丝蔬菜汤	香梨	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、斯佩耳特小麦或它们的杂交品系其产品) 2、蛋类及蛋类产品(鸡蛋、鸡蛋清、鸡蛋黄等) 3、鱼类产品、海产品(鳕鱼、虾、鱿鱼、虾仁等) 4、花生、大豆、芝麻及其产品; 5、乳及乳制品(牛奶、奶酪、奶油等) 6、木本坚果及坚果类产品(榛子, 开心果, 腰果, 核桃,) ; 7、蔬菜, 水果, 食用菌(芹菜, 胡萝卜, 扁豆, 豆芽, 苹果、猕猴桃, 草莓, 桃, 桔子, 芒果, 荔枝, 圆, 红毛丹, 磨菇等) ; 8、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, 请勿食用!					
	面粉25黄油1奶油1蔓越莓1蛋黄5大米85	排骨55土豆40	牛后腿25黄瓜50木耳20鸡蛋20	冬瓜65胡萝卜10平菇20青豆10玉米10	白萝卜10油菜10	100						
4月26日 (周五)	双色馒头, 米饭	麦当劳麦乐鸡	法式西红柿片会黄油鸡蛋粒	素炒上海青	大枣银耳汤	沃柑						
	面粉20玉米面20大米85	鸡腿肉60	鸡蛋60西红柿75	上海青100木耳20	大枣2银耳3	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1-3年级营养午餐带量食谱(回)一周平均能量与营养素分析

(2024. 4. 22—2024. 4. 26) (单位: 克)

一周平均能量与营养素分析

日期	主食	菜品			汤/粥	酸奶/水果		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)	板栗饼, 米饭	秘制琵琶腿	蚂蚁上树	碧波白浪	紫米粥	酸奶		能量(kcal)	659	680	维生素B2(mg)	0.4	0.32~0.36
	小麦粉20板栗6豌豆4黄油1奶油1大米85	琵琶腿60	牛腰窝30粉条25酸菜15	豆泡20胡萝卜25大白菜100香菇10	紫米12大米10	80		碳水化合物	115	100~120	维生素C(mg)	55	21~24
4月23日 (周二)	豆沙包, 米饭	可可黑椒牛排	私厨宝塔花	红烧茄子	绿豆汤	香蕉		蛋白质(g)	30	14~16	钙(mg)	190	262~300
	面粉25豆沙馅10大米85	牛里脊50淀粉5鸡蛋15	宝塔花40胡萝卜20木耳15鸡片35	茄子65西红柿35柿子椒30	绿豆20	100		脂肪(g)	21	17	铁(mg)	11	4.2~4.8
4月24日 (周三)	葱油卷, 米饭	绝味鸭腿块	肉丝银芽	番茄卷心菜	紫菜蛋花汤	乳酸菌	苹果	维生素A(ugRAE)	156	157~180	锌(mg)	4	2.28~2.6
	面粉30小葱3大米85	鸭腿60	绿豆芽70木耳15牛肉丝20鸡蛋25柿子椒15	番茄35卷心菜60	紫菜3鸡蛋10	100	100	维生素B1(mg)	0.5	0.32~0.36			
4月25日 (周日)	蔓越莓蛋糕, 米饭	清炒虾仁	醋溜苜蓿	福禄冬瓜	萝卜丝蔬菜汤	香梨		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、斯佩耳特小麦或它们的杂交品系其产品) 2、蛋类及蛋类产品(鸡蛋、鸡蛋清、鸡蛋黄等) 3、鱼类产品、海产品(鳕鱼、虾、鱿鱼、虾仁等) 4、花生、大豆、芝麻及其产品; 5、乳及乳制品(牛奶、奶酪、奶油等) 6、木本坚果及坚果类产品(榛子, 开心果, 腰果, 核桃,); 7、蔬菜, 水果, 食用菌(芹菜, 胡萝卜, 扁豆, 豆芽, 苹果、猕猴桃, 草莓, 桃, 桔子, 芒果, 荔枝, 圆, 红毛丹, 磨菇等); 8、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, 请勿食用!					
	面粉25黄油1奶油1蔓越莓1蛋黄5大米85	虾仁55黄瓜40	牛后腿25黄瓜50木耳20鸡蛋20	冬瓜65胡萝卜10平菇20青豆10玉米10	白萝卜10油菜10	100							
4月26日 (周五)	双色馒头, 米饭	麦当劳麦乐鸡	法式西红柿片会黄油鸡蛋粒	素炒上海青	大枣银耳汤	沃柑							
	面粉20玉米面20大米85	鸡腿肉60	鸡蛋60西红柿75	上海青100木耳20	大枣2银耳3	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