

北京西师小学生营养午餐带量食谱一周平均能量与营养素分析（汉）

（2024年12月2日—2024年12月6日）（单位：克）

8-12岁

日期	主食	菜品			水果/点心
12月2日 （周一）	大米饭	香菇烧肉丸	西红柿茄丁	豆皮快菜	芝麻桃酥
	大米80	肉馅100 冬瓜50 香菇15 藕15	肉丁30 青椒15 茄子50 西红柿15	快菜80 豆皮20	黑芝麻2 面粉30 鸡蛋10
12月3日 （周二）	红豆饭	宽粉红烧肉	鸡丁坚果芹菜	醋溜白菜	香蕉
	红豆10 大米70	猪肉100 宽粉20 土豆20	鸡丁30 花生米10 芹菜50	白菜100	120
12月4日 （周三）	大米饭	平菇滑蛋肉片	雪菜肉沫豆腐	炆炒绿甘蓝	水果玉米
	大米80	肉片80 平菇50 黄瓜15 鸡蛋15	肉沫30 雪菜15 北豆腐50	绿甘蓝 100	100
12月5日 （周四）	二米饭	鲜蔬炖牛腩	冬瓜玉米肉丁	双耳小白菜	香蕉
	大米70 小米10	牛肉100 金瓜20 山药20 西红柿15 土豆20	肉丁30 玉米粒15 冬瓜50 香菇15	木耳15 银耳15 小白菜70	120
12月6日 （周五）		香卤翅根	什锦肉粒酱油炒饭		桔子
		香菇鸡翅根100	肉丁30 什锦菜40 绿甘蓝100 紫葱头20		120

一周平均能量与营养素分析

营养素	供给量	营养素	供给量
能量(kcal)	839	维生素B ₂ (mg)	0.3
碳水化合物(g)	113.6	维生素C(mg)	57.4
蛋白质(g)	30.8	钙(mg)	114
脂肪(g)	29	铁(mg)	6
维生素A(ugRAE)	126	锌(mg)	4.33
维生素B1(mg)	0.48	钠(mg)	226.4

说明：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）。

食品过敏源信息提示

- 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）。
- 甲壳类及贝类动物及其类产品（虾、蟹等）。
- 蛋类及蛋类产品（鸡蛋、鸡蛋清、鸡蛋黄等）。
- 鱼类及鱼类产品、海产品（鳕鱼、鱿鱼等）；
- 花生、大豆、芝麻及其产品；
- 乳及乳制品（牛奶、奶酪、奶油等）。
- 木本坚果及坚果类产品（开心果、腰果、核桃等）；
- 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、蘑菇等）；
- 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！

