

北京西师附小学生营养午餐带量食谱一周平均能量与营养素分析（回）

(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)	米饭	香菇牛肉丸	西红柿茄丁	豆皮快菜	芝麻桃酥
	大米80	牛肉100 冬瓜50 香菇15 藕15	牛肉丁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	宽粉炖牛腩	鸡丁坚果芹菜	醋溜白菜	香蕉
	红豆10 大米70	宽粉20 牛腩100 土豆20	鸡丁30 花生10 芹菜50	白菜100	120
12月4日 (周三)	大米饭	平菇滑蛋牛柳	雪菜肉沫豆腐	炆炒绿甘蓝	水果玉米
	大米80	牛肉80 平菇50 黄瓜15 鸡蛋15	雪菜20牛肉沫30 豆腐50	绿甘蓝 100	100
12月5日 (周四)	二米饭	鲜蔬烧牛肉	虾仁冬瓜丁	双耳小白菜	香蕉
	大米70 小米10	牛肉100 山药20 南瓜20 土豆20	虾仁30 冬瓜50 香菇15 玉米粒15	木耳15银耳15小 白菜70	120
12月6日 (周五)		香卤翅根	牛肉粒酱油什锦炒饭		桔子
		香菇鸡翅根100	牛肉丁30什锦米 40绿甘蓝100紫 菊头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)	841	维生素B ₂ (mg)	0.27
碳水化合物(g)	112.7	维生素C(mg)	57.4
蛋白质(g)	31.3	钙(mg)	114
脂肪(g)	29.4	铁(mg)	4.8
维生素A(ugRAE)	118	锌(mg)	4.54
维生素B1(mg)	0.35	钠(mg)	191.5

|