

# 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（汉）

（2024年12月9日—2024年12月13日）（单位：克）

一周平均能量与营养素分析

日期	主食	菜品		水果/点心	
12月9日 (周一)	大米饭	咖喱杂蔬肉丁	蕃茄丸子烧花菜	豆泡白菜	花卷
	大米80	肉丁55 土豆20 紫葱头15 青豆15 玉米粒15	肉馅25 有机菜花60 西红柿15	白菜80 豆泡20	面粉40
12月10日 (周二)	金银饭	腐乳红烧肉	什锦虾仁	木耳绿甘蓝	香蕉
	玉米渣10大米70	猪肉55 海带25 土豆30	虾仁25 什锦菜45 黄瓜15 鸡蛋15	木耳20 绿甘蓝80	120
12月11日 (周三)		蕃茄肉酱意面	香菇鸡翅根		桔子
		肉丁40 紫葱头25 芹菜25 胡萝卜25 意大利面100	香菇20 鸡翅根80		120
12月12日 (周四)	二米饭	蚝油牛柳	鸡蛋西红柿	五宝鲜蔬	玉米
	大米70 小米10	牛肉55 土豆25 紫葱头20 青椒15	鸡蛋30 西红柿70	香菇15 木耳15 银耳15 小油菜60	80
12月13日 (周五)	大米饭	金瓜炖小排	酱烧豆腐	清炒快菜	香蕉
	大米80	排骨80 金瓜15 土豆20 山药20	肉沫25 豆腐50	快菜100	120

营养素	实际供给量	营养素	实际供给量
能量(kcal)	840	维生素B <sub>2</sub> (mg)	0.32
碳水化合物	108.1	维生素C(mg)	50.9
蛋白质(g)	30.4	钙(mg)	118
脂肪(g)	31.7	铁(mg)	7.1
维生素A(ugRAE)	127	锌(mg)	4.39
维生素B1(mg)	0.46	钠(mg)	189.3

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（鳕鱼、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!

# 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9日—2024年12月13日） （单位：克）

一周平均能量与营养素分析

日期	主食	菜品			水果/点心
12月9日 (周一)	大米饭	咖喱牛肉丁	蕃茄鱼丸烧花菜	豆泡白菜	花卷
	大米80	牛肉丁55 土豆20 紫葱头15 青豆15 玉米粒15	龙利鱼25 有机菜花60 西红柿15	白菜80 豆泡20	面粉40
12月10日 (周二)	金银饭	红烩牛腩	什锦虾仁	木耳绿甘蓝	香蕉
	玉米渣10大米70	牛腩55 土豆20 西红柿15 胡萝卜15	虾仁25 什锦菜45 黄瓜15 鸡蛋15	木耳20 绿甘蓝80	120
12月11日 (周三)		蕃茄牛肉酱意大利面	香菇鸡翅根		桔子
		牛肉丁40 紫葱头25 芹菜25 胡萝卜25 意大利面100	香菇20 鸡翅根80		120
12月12日 (周四)	二米饭	蚝油牛柳	鸡蛋西红柿	五宝鲜蔬	玉米
	大米70 小米10	牛肉55 土豆25 紫葱头20 青椒15	鸡蛋30 西红柿70	香菇15 木耳15 银耳15 小油菜60	80
12月13日 (周五)	大米饭	金瓜怀山炖牛肉	酱烧豆腐	清炒快菜	香蕉
	大米80	金瓜30 山药25 牛肉55	肉沫25 豆腐50	快菜100	120

营养素	实际供给量	营养素	实际供给量
能量(kcal)	840	维生素B <sub>2</sub> (mg)	0.28
碳水化合物	105.5	维生素C(mg)	51.3
蛋白质(g)	30.2	钙(mg)	119
脂肪(g)	33	铁(mg)	6.1
维生素A(ugRAE)	135	锌(mg)	4.63
维生素B1(mg)	0.34	钠(mg)	148.1

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（鳕鱼、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！