

# 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<br>(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<br>(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<br>(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<br>(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<br>(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<br>(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<br>(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<br>(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<br>(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<br>(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！