

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23日—2024年12月27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23日 (周一)	大米饭	冬菇烧丸子	肉烧有机菜花	粉条黄芽菜	黑芝麻酥饼
	大米100	猪肉50 香菇15 冬瓜50 藕15	肉片25 有机菜花50 西红柿15 木耳15	粉条20 白菜80	黑芝麻5 面粉30
12月24日 (周二)	紫米饭	咖喱肉丁	滑蛋虾仁	木耳油菜	香蕉
	大米90 紫米10	肉丁50 土豆30 紫葱头15 胡萝卜15	鸡蛋15 虾仁25 黄瓜15 什锦菜25	木耳15 油菜85	120
12月25日 (周三)	大米饭	四宝烧肉	肉沫芽菜豆腐	三色圆白菜	水果玉米
	大米100	猪肉50 香菇15 海带15 红薯30	猪肉沫25 芽菜20 豆腐50	圆白色70 胡萝卜15 银耳15	80
12月26日 (周四)	二米饭	黑椒牛柳	鸡蛋西红柿	小白菜粉丝	豆沙包
	小米10 大米90	牛柳片50 土豆30 紫葱头15 青椒15	鸡蛋30 西红柿70	小白菜80 粉丝20	豆沙5 面粉30
12月27日 (周五)		红烧翅根	肉粒酱油什锦炒饭		芦柑
		香菇15 鸡翅根100	肉丁25 绿甘蓝50 紫葱头15 什锦菜45		120

营养素	实际供给量	营养素	实际供给量
能量(kcal)	829	维生素B ₂ (mg)	0.25
碳水化合物	114.4	维生素C(mg)	58.9
蛋白质(g)	30.4	钙(mg)	140
脂肪(g)	27.7	铁(mg)	6.2
维生素A(ugRAE)	163	锌(mg)	4.45
维生素B1(mg)	0.46	钠(mg)	221.6

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23日—2024年12月27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23日 (周一)	大米饭	冬菇烧牛肉丸	羊肉烧有机菜花	粉条黄芽菜
	大米100	牛50 香菇15 冬瓜50 藕15	羊肉片25 有机菜花50 西红柿15 木耳15	粉条20 白菜80
12月24日 (周二)	紫米饭	咖喱牛肉丁	滑蛋虾仁	木耳油菜
	大米90 紫米10	牛肉丁50 土豆30 紫葱头15 胡萝卜15	鸡蛋15 虾仁25 黄瓜15 什锦菜25	木耳15 油菜85
12月25日 (周三)	大米饭	四宝烧牛肉	肉沫芽菜豆腐	三色圆白菜
	大米100	牛肉50 香菇15 海带15 红薯30	牛肉沫25 芽菜20 豆腐50	圆白色70 胡萝卜15 银耳15
12月26日 (周四)	二米饭	黑椒牛柳	鸡蛋西红柿	小白菜粉丝
	小米10 大米90	牛柳片50 土豆30 紫葱头15 青椒15	鸡蛋30 西红柿70	小白菜80 粉丝20
12月27日 (周五)		红烧翅根	牛肉粒酱油什锦炒饭	芦柑
		香菇15 鸡翅根100	肉丁25 绿甘蓝50 紫葱头15 什锦菜45	120

营养素	实际供给量	营养素	实际供给量
能量(kcal)	818	维生素B ₂ (mg)	0.23
碳水化合物	115.5	维生素C(mg)	63.6
蛋白质(g)	30.6	钙(mg)	144
脂肪(g)	26	铁(mg)	5.5
维生素A(ugRAE)	166	锌(mg)	5.32
维生素B1(mg)	0.33	钠(mg)	194.7
<p>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）。</p> <p>二、带*号的菜品为高能量菜品。</p> <p>三、食品过敏源信息提示</p> <p>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）。</p> <p>2、甲壳类及贝类动物及其类产品（虾、蟹 等）</p> <p>3、蛋类及蛋类产品（鸡蛋、鸡蛋清、鸡蛋黄等）</p> <p>4、鱼类及鱼类产品、海产品（鳕鱼、鲑鱼等）；</p> <p>5、花生、大豆、芝麻及其产品；</p> <p>6、乳及乳制品（牛奶、奶酪、奶油等）</p> <p>7、木本坚果及坚果类产品（开心果、腰果、核桃等）；</p> <p>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）；</p> <p>9、调料(味精,芥末,咖喱,黑胡椒,辣椒,花椒,小茴香,孜然等)</p> <p>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!</p>			