

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30日—2025年1月3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30日 (周一)	大米饭	木须肉	鸡丁酱烧豆腐	豉油绿甘蓝	红枣玉米卷
	大米100	猪肉50 黄瓜15 鸡蛋15 木耳15 黄花菜15	鸡丁25 豆腐50 什锦菜25	绿甘蓝100	红枣5 面粉20 玉米面10
12月31日 (周二)					
1月1日 (周三)					
1月2日 (周四)	二米饭	西红柿炖牛腩	火腿烧冬瓜	香菇菜心	水果/点心
	小米20 大米80	牛肉50 土豆30 金瓜15 西红柿15	冬瓜60 火腿25 什锦菜25	香菇20 小油菜80	香蕉120
1月3日 (周五)	大米饭	玉米莲藕烧排骨	上汤一锅鲜	花生芹菜	水果/点心
	大米100	排骨50 玉米15 莲藕15 红薯15	猪肉25 豆筋15 白菜50 粉条15	花生5 芹菜80 胡萝卜15	芦柑120

营养素	实际供给量	营养素	实际供给量
能量(kcal)	825	维生素B ₂ (mg)	0.26
碳水化合物	115.4	维生素C(mg)	57.4
蛋白质(g)	27.6	钙(mg)	144
脂肪(g)	28.2	铁(mg)	6.3
维生素A(ugRAE)	111	锌(mg)	4.6
维生素B1(mg)	0.42	钠(mg)	224.1

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！

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30日—2025年1月3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30日 (周一)	大米饭	木须牛柳	鸡丁酱烧豆腐	豉油绿甘蓝	红枣玉米卷
	大米100	牛柳50 黄瓜15 鸡蛋15 木耳15 黄花菜15	鸡丁25 豆腐50 什锦菜25	绿甘蓝100	红枣5 面粉20 玉米面10
12月31日 (周二)					
1月1日 (周三)					
1月2日 (周四)	二米饭	西红柿炖牛腩	虾仁烧冬瓜	香菇菜心	水果/点心
	小米20 大米80	牛肉50 土豆30 金瓜15 西红柿15	冬瓜60 虾仁25 什锦菜25	香菇20 小油菜80	香蕉120
1月3日 (周五)	大米饭	软炸鱼柳	上汤一锅鲜	花生芹菜	水果/点心
	大米100	龙利鱼100	牛肉25 豆筋15 白菜50 粉条15	花生5 芹菜80 胡萝卜15	芦柑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)	0.24
碳水化合物	117.3	维生素C(mg)	53.9
蛋白质(g)	30.7	钙(mg)	156
脂肪(g)	26.4	铁(mg)	5.8
维生素A(ugRAE)	114	锌(mg)	5.06
维生素B1(mg)	0.31	钠(mg)	160.6

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!