

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）

（2025年1月6日—2025年1月9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 |
|----------|------------|-----------------------------|----------------------|-----------------------|----------|
| 1月6日（周一） | 大米饭 | 香菇烧丸子 | 肉片烧花菜 | 豆泡白菜 | 芝麻曲奇 |
| | 大米80 | 猪肉50 香菇15 藕15 冬瓜30 | 猪肉25 有机菜花60 西红柿15 | 白菜85 豆泡15 | 面粉芝麻 25 |
| 1月7日（周二） | 金银饭 | 蚝油牛柳 | 鸡蛋西红柿 | 木耳绿甘蓝 | 香蕉 |
| | 大米70 玉米渣10 | 牛肉50 土豆30 紫葱头15 青椒15 | 鸡蛋30 西红柿70 | 木耳15 绿甘蓝85 | 120 |
| 1月8日（周三） | 大米饭 | 咖喱杂蔬肉丁 | 青蒜肉沫烧豆腐 | 五宝鲜蔬 | 水果玉米 |
| | 大米80 | 猪肉丁50 土豆30 紫葱头15 青豆15 玉米粒15 | 猪肉25 青蒜10 豆腐50 | 香菇15 木耳15 玉米粒15 小油菜60 | 80 |
| 1月9日（周四） | 二米饭 | 腐乳红烧肉 | 什锦虾仁 | 清炒快菜 | 豆沙包 |
| | 大米70 小米10 | 猪肉50 海带20 土豆30 | 虾仁25 什锦菜45 黄瓜15 鸡蛋15 | 快菜100 | 面粉25 豆沙5 |
| | | | | | |
| | | | | | |

| 营养素 | 实际供给量 | 营养素 | 实际供给量 |
|-------------|-------|------------------------|-------|
| 能量(kcal) | 800 | 维生素B ₂ (mg) | 0.29 |
| 碳水化合物 | 103.5 | 维生素C(mg) | 61.4 |
| 蛋白质(g) | 28.5 | 钙(mg) | 139 |
| 脂肪(g) | 31.6 | 铁(mg) | 6 |
| 维生素A(ugRAE) | 101 | 锌(mg) | 4.19 |
| 维生素B1(mg) | 0.43 | 钠(mg) | 201.2 |

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）

（2025年1月6日—2025年1月9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 |
|----------|------------|-----------------------------|----------------------|-----------------------|----------|
| 1月6日（周一） | 大米饭 | 红烧牛肉丸 | 蕃茄肥牛烧花菜 | 豆泡白菜 | 芝麻曲奇 |
| | 大米80 | 牛肉50 香菇15 藕15 冬瓜30 | 肥牛25 有机菜花60 西红柿15 | 白菜85 豆泡15 | 面粉芝麻 25 |
| 1月7日（周二） | 金银饭 | 蚝油牛柳 | 鸡蛋西红柿 | 木耳绿甘蓝 | 香蕉 |
| | 大米70 玉米渣10 | 牛肉50 土豆30 紫葱头15 青椒15 | 鸡蛋30 西红柿70 | 木耳15 绿甘蓝85 | 120 |
| 1月8日（周三） | 大米饭 | 咖喱杂蔬肉丁 | 青蒜肉沫烧豆腐 | 五宝鲜蔬 | 水果玉米 |
| | 大米80 | 牛肉丁50 土豆30 紫葱头15 青豆15 玉米粒15 | 牛肉25 青蒜10 豆腐50 | 香菇15 木耳15 玉米粒15 小油菜60 | 80 |
| 1月9日（周四） | 二米饭 | 红烩牛腩 | 什锦虾仁 | 清炒快菜 | 豆沙包 |
| | 大米70 小米10 | 牛腩50 土豆30 西红柿15 胡萝卜15 | 虾仁25 什锦菜45 黄瓜15 鸡蛋15 | 快菜100 | 面粉25 豆沙5 |
| | | | | | |
| | | | | | |

| 营养素 | 实际供给量 | 营养素 | 实际供给量 |
|--|-------|------------------------|-------|
| 能量(kcal) | 800 | 维生素B ₂ (mg) | 0.25 |
| 碳水化合物 | 103.8 | 维生素C(mg) | 62.4 |
| 蛋白质(g) | 28.8 | 钙(mg) | 138 |
| 脂肪(g) | 31.5 | 铁(mg) | 4.8 |
| 维生素A(ugRAE) | 108 | 锌(mg) | 4.71 |
| 维生素B1(mg) | 0.3 | 钠(mg) | 152.2 |
| <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> | | | |