

陆杨小学学生一周食谱

就餐对象：2022-2023年度第二学期

打印日期：2023-05-08

餐次	2023-05-08周一	2023-05-09周二	2023-05-10周三	2023-05-11周四	2023-05-12周五
午餐	<p>猪肋排</p> <p style="padding-left: 20px;">猪肋排--125克</p> <p>玉米粒(黄、干)</p> <p style="padding-left: 20px;">玉米粒(黄、干)--50.3克</p> <p>鸡胸脯肉</p> <p style="padding-left: 20px;">鸡胸脯肉--63克</p> <p>甜青豆(大昌)</p> <p style="padding-left: 20px;">甜青豆(大昌)--12克</p> <p>小白菜[青菜]</p> <p style="padding-left: 20px;">小白菜[青菜]--130克</p> <p>金针菇(鲜)[智力菇]</p> <p style="padding-left: 20px;">金针菇(鲜)[智力菇]--30克</p> <p>猪肉(瘦)</p> <p style="padding-left: 20px;">猪肉(瘦)--15克</p> <p>米饭</p> <p style="padding-left: 20px;">稻米(代表值)--150克</p>	<p>鹅</p> <p style="padding-left: 20px;">鹅--138克</p> <p>茶树菇(干)[柱状田头菇、油茶菇]</p> <p style="padding-left: 20px;">茶树菇(干)[柱状田头菇、油茶菇]--80克</p> <p>猪肉(瘦)</p> <p style="padding-left: 20px;">猪肉(瘦)--20克</p> <p>胡萝卜(黄)</p> <p style="padding-left: 20px;">胡萝卜(黄)--25克</p> <p>豆腐(代表值)</p> <p style="padding-left: 20px;">豆腐(代表值)--30克</p> <p>紫菜(干)</p> <p style="padding-left: 20px;">紫菜(干)--8克</p> <p>鸡蛋(代表值)</p> <p style="padding-left: 20px;">鸡蛋(代表值)--20克</p> <p>米饭</p> <p style="padding-left: 20px;">稻米(代表值)--150克</p>	<p>肉鸡(肥)</p> <p style="padding-left: 20px;">肉鸡(肥)--226克</p> <p>油豆腐</p> <p style="padding-left: 20px;">油豆腐--30克</p> <p>猪肉(奶脯)[软五花、猪夹心]</p> <p style="padding-left: 20px;">猪肉(奶脯)[软五花、猪夹心]--95克</p> <p>杭白菜</p> <p style="padding-left: 20px;">杭白菜--130克</p> <p>番茄[西红柿]</p> <p style="padding-left: 20px;">番茄[西红柿]--30克</p> <p>鸡蛋(代表值)</p> <p style="padding-left: 20px;">鸡蛋(代表值)--20克</p> <p>米饭</p> <p style="padding-left: 20px;">稻米(代表值)--150克</p>	<p>马铃薯[土豆、洋芋]</p> <p style="padding-left: 20px;">马铃薯[土豆、洋芋]--55克</p> <p>牛肉(代表值,瘦,fat 3g)</p> <p style="padding-left: 20px;">牛肉(代表值,瘦,fat 3g)--62克</p> <p>香肠</p> <p style="padding-left: 20px;">香肠--80克</p> <p>大白菜(代表值)</p> <p style="padding-left: 20px;">大白菜(代表值)--95克</p> <p>粉丝</p> <p style="padding-left: 20px;">粉丝--6克</p> <p>白萝卜(鲜)[莱蕻]</p> <p style="padding-left: 20px;">白萝卜(鲜)[莱蕻]--45克</p> <p>鸡(代表值)</p> <p style="padding-left: 20px;">鸡(代表值)--30克</p> <p>米饭</p> <p style="padding-left: 20px;">稻米(代表值)--150克</p>	<p>鸡腿</p> <p style="padding-left: 20px;">鸡腿--130克</p> <p>玉米粒(黄、干)</p> <p style="padding-left: 20px;">玉米粒(黄、干)--37克</p> <p>虾仁</p> <p style="padding-left: 20px;">虾仁--50克</p> <p>黄瓜(鲜)[胡瓜]</p> <p style="padding-left: 20px;">黄瓜(鲜)[胡瓜]--37克</p> <p>方腿</p> <p style="padding-left: 20px;">方腿--15克</p> <p>圆白菜,卷心菜</p> <p style="padding-left: 20px;">圆白菜,卷心菜--100克</p> <p>冬瓜</p> <p style="padding-left: 20px;">冬瓜--63克</p> <p>猪肋排</p> <p style="padding-left: 20px;">猪肋排--30克</p> <p>米饭</p> <p style="padding-left: 20px;">稻米(代表值)--150克</p>

营养素占推荐量百分比 (%)														
	热量 (千卡)	热量 (千焦)	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)	视黄醇当量 (微克)	维生素A (微克 RAE)	胡萝卜素 (微克)	维生素B1 (毫克)	维生素B2 (毫克)	维生素C (毫克)	钙 (毫克)	锌 (毫克)	铁 (毫克)
摄入量	1165.26	4876.6	54.34	39.2	153.19	118.42	223.94	153.19	0.74	0.571	51.54	150.09	7.899	9.61
推荐量	755.58	3162.1	26.11	27.3	100.1	-	292.49	-	0.342	0.342	34.25	384.98	5.775	6.00
摄入量占推荐量百分比 (%)	154.22%↑	154.22%↑	208.15%↑	143.59%↑	153.04%↑	-	76.56%↓	-	216.37%↑	166.96%↑	150.5%↑	38.99%↓	136.78%↑	160.14%↑
评价	过剩	过剩	过剩	过剩	过剩	-	不足	-	过剩	过剩	过剩	不足	过剩	过剩

三大营养素热量占总热量百分比 (%)							优质蛋白质来源百分比 (%)					动物性脂肪来源百分比 (%)			
		脂肪		蛋白质		碳水化合物		要求	豆类	动物性食物	合计	要求	现状		
		要求	现状	要求	现状	要求	现状								
摄入量	(千卡)	349.58 - 407.84	352.77	139.83 - 174.79	217.35	582.63 - 699.15	612.77	摄入量(克)	≥ 27.17	1.42	29.09	30.51	摄入量(克)	11.76 - 19.6	30.94
	(千焦)	990.08 - 1584.12	1476.33	594.05 - 742.56	909.62	2475.19 - 2970.23	2564.43								
占总热量百分比 (%)		30 - 35	29.82	12 - 15	18.37	50 - 60	51.80	占蛋白质总量百分比 (%)	≥ 50	2.61	53.54	56.15	占脂肪总量百分比 (%)	30 - 50	78.95%

一日热量分布			
餐别	热能(千卡)	占全天摄入量百分比 (%)	占全天推荐摄入量百分比 (%)
午餐	1165.26	100	77.11
三餐热量分配标准：早餐25% 早点 5% 午餐25%~30% 午点10%~15% 晚餐25% 晚点5%			