

中学生 午餐菜谱 18元

9月28日 星期一	9月29日 星期二	9月30日 星期三	10月1日 星期四	10月2日 星期五
A 宫保肉丁 肉丁80g, 无衣花生5g	A 豆豉蒸鱼块 带皮带骨巴沙鱼130g, 豆豉0.6g	A 咖喱牛肉 牛前肉块120g, 土豆20g, 洋葱10g, 咖喱粉0.5g, 椰浆6g	A	A
B 菠萝咕嚕虾球 虾滑球70g, 糖水菠萝30g, 番茄酱5g	B 茶树菇牛肉丝 牛肉片90g, 鲜茶树菇20g	B 翡翠鱿鱼 鱿鱼片100g, 毛芹35g, 胡萝卜5g	B	B
蒜香大排 90g大排1块	鹌鹑蛋烧肉 鹌鹑蛋30g, 带皮带骨中方块85g, 后腿肉块35g	罗勒鸡腿排 罗勒鸡腿排95g		
包菜炒鱼豆腐 鱼豆腐15g, 卷心菜60g, 青圆椒10g	干锅花菜 鲜花菜90g, 肉片15g, 胡萝卜5g	橘子卡通包 橘子卡通包1只		
炒青菜 青菜110g	葱油冬瓜 冬瓜140g	炒杭白菜 杭白菜110g		
南瓜饭 长南瓜5g, 海丰优质大米110g	米饭 海丰优质大米110g	意大利肉酱面 意大利面70g, 番茄牛肉汁110g		
虾皮紫菜蛋花汤 虾皮0.5g, 干裙带菜1g, 光明鲜鸡蛋20g	番茄小排汤 番茄30g, 去颈小排块15g	木耳菌菇鸡汤 海鲜菇20g, 鸡边腿块15g, 黑木耳0.1g		
		Happyday (满元气100%椰子水) 满元气100%椰子水125ml		

9月28日 星期一			9月29日 星期二			9月30日 星期三			10月1日 星期四			10月2日 星期五		
营养数据	A套餐	B套餐	营养数据	A套餐	B套餐	营养数据	A套餐	B套餐	营养数据	A套餐	B套餐	营养数据	A套餐	B套餐
能量 Kcal	815.4	788.1	能量 Kcal	896.5	924.9	能量 Kcal	880.3	840.6	能量 Kcal	0	0	能量 Kcal	0	0
碳水 g	101.2	108.7	碳水 g	102.1	101.6	碳水 g	102.3	100.9	碳水 g	0	0	碳水 g	0	0
脂肪 g	26.6	23.7	脂肪 g	32.1	35.7	脂肪 g	31.1	28.6	脂肪 g	0	0	脂肪 g	0	0
蛋白质 g	42.8	35	蛋白质 g	49.8	49.3	蛋白质 g	47.8	44.9	蛋白质 g	0	0	蛋白质 g	0	0
膳食纤维 g	3	2.9	膳食纤维 g	3.3	3.3	膳食纤维 g	2.6	2.6	膳食纤维 g	0	0	膳食纤维 g	0	0
钙 mg	132.8	128.3	钙 mg	71.5	75.1	钙 mg	143.6	181.9	钙 mg	0	0	钙 mg	0	0
铁 mg	5.2	4	铁 mg	4.8	5.9	铁 mg	7.1	4.1	铁 mg	0	0	铁 mg	0	0
锌 mg	5	3.4	锌 mg	5.6	9.3	锌 mg	7.1	3	锌 mg	0	0	锌 mg	0	0
维A μg	219.7	219.5	维A μg	135.8	138.5	维A μg	166	195.3	维A μg	0	0	维A μg	0	0
维B1 mg	1	0.7	维B1 mg	1	0.9	维B1 mg	0.2	0.1	维B1 mg	0	0	维B1 mg	0	0
维B2 mg	0.4	0.2	维B2 mg	0.5	0.6	维B2 mg	0.3	0.1	维B2 mg	0	0	维B2 mg	0	0
维C mg	98.1	97.8	维C mg	46.1	49.5	维C mg	69.8	67.5	维C mg	0	0	维C mg	0	0

营养分析总报告（计划食谱平均单人量）—— 中学生 午餐菜谱 18元

日期：2026/9/28 ~2026/10/02

一、营养素摄入量				
营养素	在校推荐量	供餐量	实际占比（%）	评价标准
能量（kcal）	870	857.6	99%	90%–120%
蛋白质（g）	25	44.9	180%	80%–200%
膳食纤维（g）	7.9	3.0	38%	≥80%
钙（mg）	332.5	122.2	37%	≥80%
铁（mg）	6.3	5.2	83%	≥80%
锌（mg）	3.6	5.6	156%	≥80%
维生素A（ug）	252	179.1	71%	≥80%
维生素B1（ug）	0.5	0.7	140%	≥80%
维生素B2（ug）	0.5	0.4	80%	≥80%
维生素C（mg）	34.2	71.5	209%	≥80%
二、能量的营养素来源比例及主要营养素比例关系				
营养素	供餐量kcal	所占能量比%		评价标准
蛋白质（g）	191.6	21%		10%–20%
脂肪	266.7	30%		20%–30%
碳水化合物	411.2	50%		50%–65%
三、营养分析建议				
1、套餐热量总量合理，蛋白质偏多，可适当减少蛋、豆、奶类，脂肪占比偏高，需控制动物肉类供给，碳水化合物占比略少，建议增加杂粮、深绿蔬菜及高钙食材。				
2、维生素、矿物质等微量元素仅供参考，需结合全天膳食综合评判，建议家长在早餐、晚餐或其他餐次做食物补充。				