三帆中学朝阳学校学生营养餐食谱及营养供给量（1-2 汉民 A 餐）10 月 26 日——10 月 30 日

星期	菜式一	菜式二	菜式四	主食	汤或粥	水果	食物成分（克）	营养成分
一	马蹄猪肉狮子头	鱼香茄子	蒜蓉小白菜	米饭 花卷	花生大米粥	酸奶	马蹄狮子头 150 茄子 100 木耳 10 青椒 20 后尖 20 小白菜 150 油 10（标二）100 面（富强粉）25	热量 976.51Kcal 蛋白质 33.19g 脂肪 30%钙 108.7mg 铁 9.09mg 锌 2.44mg 视黄醇当量 810.13ug 硫胺素 0.42mg 核黄素 0.24mg 维生素 c16.13mg
二	沙茶腐竹炖牛排	香芹炒肉丝	白灼快菜	米饭 葡萄干发糕	南瓜小米粥		牛排 140 土豆 20 腐竹 20 芹菜 120 精肉丝 70 后尖 40 快菜 110 油 10（标二）120 面（富强粉）25	热量 943.74Kcal 蛋白质 32.19g 脂肪 30.28% 钙 252.21mg 铁 5.06mg 锌 2.3mg 视黄醇当量 83.01ug 硫胺素 0.48mg 核黄素 0.26mg 维生素 c10.08mg
三	鹌鹑蛋烧肉	过油肉	香菇油菜	炒饭 玉米	绿豆粥	香蕉	五花 100 鹌鹑蛋 30 土豆 20 蒜苔 60 精肉片 70 洋葱 30 木耳 10 香菇 20 油菜 100 油 10（标二）120 面（富强粉）25	热量 935.13Kcal 蛋白质 24.07g 脂肪 28.52% 钙 229.72mg 铁 4.11mg 锌 3.25mg 视黄醇当量 433.42ug 硫胺素 0.54mg 核黄素 0.25mg 维生素 c31.7mg
四	冬瓜炖排骨	木耳西葫芦炒肉片	醋溜土豆丝	米饭 紫米馒头	疙瘩汤		腔骨 200 冬瓜 20 精肉片 80 西葫芦 60 木耳 20 土豆 140 青椒 20 油 10（标二）120 面（富强粉）25	热量 868.46Kcal 蛋白质 37.05g 脂肪 24%钙 146.2mg 铁 4.9mg 锌 2.53mg 视黄醇当量 500.25ug 硫胺素 0.43mg 核黄素 0.34mg 维生素 c39.87mg
五	红烧鸡块	杏鲍菇炒肉	西红柿炒鸡蛋	米饭 麻酱馒头	紫米粥	酸奶	鸡腿 200 土豆 50 青椒 20 杏鲍菇 120 牛柳 20 青椒 10 西红柿 80 鸡蛋 40 油 10(标二) 100 面（富强粉）25	热量 872.46Kcal 蛋白质 36.05g 脂肪 24%钙 142.2mg 铁 4.9mg 锌 2.53mg 视黄醇当量 500.25ug 硫胺素 0.23mg 核黄素 0.34mg 维生素 c39.87mg

一周食谱营养素平均供给量分析

热量/Kcal	蛋白质/g	脂肪%	钙/mg	铁/mg	锌/mg	视黄醇当量/ug	维生素 B1/mg	维生素 B2/mg	维生素 C1/mg
962.06	29.88	27.16	174.68	4.71	2.42	321.71	0.48	0.25	25.3

制表人：杨虎　　营养师：　　食品安全员：

三帆中学朝阳学校学生营养餐食谱及营养供给量（3汉民A餐）10月26日——10月30日

星期	菜式一	菜式二	菜式三	菜式四	主食	汤或粥	水果	食物成分（克）	营养成分
一	马蹄猪肉狮子头	鱼香茄子	冬瓜烧肉	蒜蓉小白菜	米饭 花卷	花生大米粥	酸奶	马蹄狮子头150 茄子100 木耳10 青椒20 后尖20 冬瓜130 后尖100 小白菜150 油10（标二）100 面（富强粉）25	热量976.51Kcal 蛋白质33.19g 脂肪30%钙108.7mg 铁9.09mg 锌2.44mg 视黄醇当量810.13ug 硫胺素0.42mg 核黄素0.24mg 维生素c16.13mg
二	沙茶腐竹炖牛排	香芹炒肉丝	肉沫番茄花菜	白灼快菜	米饭 葡萄干发糕	南瓜小米粥		牛排140 土豆20 腐竹20 芹菜120 精肉丝70 后尖40 快菜110 菜花110 油10(标二)120 面（富强粉）25	热量943.74Kcal 蛋白质32.19g 脂肪30.28% 钙252.21mg 铁5.06mg 锌2.3mg 视黄醇当量83.01ug 硫胺素0.48mg 核黄素0.26mg 维生素c10.08mg
三	鹌鹑蛋烧肉	过油肉	肉炒合菜	香菇油菜	炒饭 玉米	绿豆粥	香蕉	五花100 鹌鹑蛋30 土豆20 蒜苔60 精肉片70 洋葱30 木耳10 绿豆芽110 胡萝卜10 海带10 肉丝50 香菇20 油菜100 油10（标二）120 面（富强粉）25	热量935.13Kcal 蛋白质24.07g 脂肪28.52% 钙229.72mg 铁4.11mg 锌3.25mg 视黄醇当量433.42ug 硫胺素0.54mg 核黄素0.25mg 维生素c31.7mg
四	冬瓜炖排骨	木耳西葫芦炒肉片	肉炒绿甘蓝	醋溜土豆丝	米饭 紫米馒头	疙瘩汤		腔骨200 冬瓜20 精肉片80 西葫芦60 绿甘兰100 精肉片80 木耳20 土豆140 青椒20 油10（标二）120 面（富强粉）25	热量868.46Kcal 蛋白质37.05g 脂肪24%钙146.2mg 铁4.9mg 锌2.53mg 视黄醇当量500.25ug 硫胺素0.43mg 核黄素0.34mg 维生素c39.87mg
五	红烧鸡块	杏鲍菇炒肉	肉沫快菜	西红柿炒鸡蛋	米饭 麻酱馒头	紫米粥	酸奶	鸡腿200 土豆50 青椒20 杏鲍菇120 牛柳20 青椒10 快菜100 肉沫10 西红柿80 鸡蛋40 油10（标二）100 面（富强粉）25	热量872.46Kcal 蛋白质36.05g 脂肪24%钙142.2mg 铁4.9mg 锌2.53mg 视黄醇当量500.25ug 硫胺素0.23mg 核黄素0.34mg 维生素c39.87mg

一周食谱营养素平均供给量分析

热量/Kcal	蛋白质/g	脂肪%	钙/mg	铁/mg	锌/mg	视黄醇当量/ug	维生素B1/mg	维生素B2/mg	维生素 C1/mg
962.06	29.88	27.16	174.68	4.71	2.42	321.71	0.48	0.25	25.3

制表人：杨虎　　营养师：　　食品安全员：

三帆中学朝阳学校学生营养餐食谱及营养供给量（4-9汉民A餐）10月26日——10月30日

星期	菜式一	菜式二	菜式三	菜式四	主食	汤或粥	水果	食物成分（克）	营养成分
一	马蹄猪肉狮子头	鱼香茄子	冬瓜烧肉	蒜蓉小白菜	米饭 花卷	花生大米粥	酸奶	马蹄狮子头150 茄子100 木耳10 青椒20 后尖20 冬瓜130 后尖100 小白菜150 油10（标二）100 面（富强粉）25	热量976.51Kcal 蛋白质33.19g 脂肪30%钙108.7mg 铁9.09mg 锌2.44mg 视黄醇当量810.13ug 硫胺素0.42mg 核黄素0.24mg 维生素c16.13mg
二	沙茶腐竹炖牛排	香芹炒肉丝	肉沫番茄花菜	白灼快菜	米饭 葡萄干发糕	南瓜小米粥		牛排140 土豆20 腐竹20 芹菜120 精肉丝70 后尖40 快菜110 菜花110 油10(标二)120 面（富强粉）25	热量943.74Kcal 蛋白质32.19g 脂肪30.28% 钙252.21mg 铁5.06mg 锌2.3mg 视黄醇当量83.01ug 硫胺素0.48mg 核黄素0.26mg 维生素c10.08mg
三	鹌鹑蛋烧肉	过油肉	肉炒合菜	香菇油菜	炒饭 玉米	绿豆粥	香蕉	五花100 鹌鹑蛋30 土豆20 蒜苔60 精肉片70 洋葱30 木耳10 绿豆芽110 胡萝卜10 海带10 肉丝50 香菇20 油菜100 油10（标二）120 面（富强粉）25	热量935.13Kcal 蛋白质24.07g 脂肪28.52% 钙229.72mg 铁4.11mg 锌3.25mg 视黄醇当量433.42ug 硫胺素0.54mg 核黄素0.25mg 维生素c31.7mg
四	冬瓜炖排骨	木耳西葫芦炒肉片	肉炒绿甘蓝	醋溜土豆丝	米饭 紫米馒头	疙瘩汤		腔骨200 冬瓜20 精肉片80 西葫芦60 绿甘兰100 精肉片80 木耳20 土豆140 青椒20 油10（标二）120 面（富强粉）25	热量868.46Kcal 蛋白质37.05g 脂肪24%钙146.2mg 铁4.9mg 锌2.53mg 视黄醇当量500.25ug 硫胺素0.43mg 核黄素0.34mg 维生素c39.87mg
五	红烧鸡块	杏鲍菇炒肉	肉沫快菜	西红柿炒鸡蛋	米饭 麻酱馒头	紫米粥	酸奶	鸡腿200 土豆50 青椒20 杏鲍菇120 牛柳20 青椒10 快菜100 肉沫10 西红柿80 鸡蛋40 油10（标二）100 面（富强粉）25	热量872.46Kcal 蛋白质36.05g 脂肪24%钙142.2mg 铁4.9mg 锌2.53mg 视黄醇当量500.25ug 硫胺素0.23mg 核黄素0.34mg 维生素c39.87mg

一周食谱营养素平均供给量分析

热量/Kcal	蛋白质/g	脂肪%	钙/mg	铁/mg	锌/mg	视黄醇当量/ug	维生素B1/mg	维生素B2/mg	维生素 C1/mg
962.06	29.88	27.16	174.68	4.71	2.42	321.71	0.48	0.25	25.3

制表人：杨虎　　营养师：　　食品安全员：

三帆中学朝阳学校学生营养餐食谱及营养供给量（4-9 风味 B 餐）10 月 26 日——10 月 30 日

星期	风味	汤或粥	水果	食物成分（克）	营养成分
一	黑椒意面　　剁椒蒸鸡腿 蒜蓉西蓝花　　花卷	花生大米粥	酸奶	培根 200 芹菜 100 洋葱 100 鸡腿 200 西蓝花 150 油 10（标二）100 面（富强粉）2	热量 954.13Kcal 蛋白质 27.07g 脂肪 25.52% 钙 236.72mg 铁 4.31mg 锌 3.25mg 视黄醇当量 434.42ug 硫胺素 0.54mg 核黄素 0.25mg 维生素 c31.7mg
二	刀削面　　卤豆花干 卤蛋　　清炒笋丝	南瓜小米粥		后尖 200 土豆 20 木耳 40 青蒜 10 里脊 150 鸡蛋 80 莴笋 130 胡萝卜 10 油 10（标二）120 面（富强粉）25	热量 984.13Kcal 蛋白质 23.07g 脂肪 26.52% 钙 236.72mg 铁 4.11mg 锌 2.25mg 视黄醇当量 434.42ug 硫胺素 0.54mg 核黄素 0.25mg 维生素 c31.7mg
三	炸酱面　　蒜蓉菠菜 卤鸭腿　　甜玉米	绿豆粥	香蕉	后尖 220 绿甘蓝 100 胡萝卜 40 绿豆芽 40 菠菜 150 鸭腿 250 玉米 150 油 10（标二）120 面（富强粉）25	热量 983.51Kcal 蛋白质 33.19g 脂肪 31%钙 114.7mg 铁 8.09mg 锌 2.44mg 视黄醇当量 810.13ug 硫胺素 0.42mg 核黄素 0.24mg 维生素 c16.13mg
四	手抓饭　　蒜苔炒肉 紫米馒头　　鱼香肉丝	疙瘩汤		羊排 50 鸡腿 100 胡萝卜 100 洋葱 80 蒜苔 80 肉丝 50 玉米 80 笋丝 100 肉丝 60 青椒 40 木耳 10 油 10（标二）100 面（富强粉）25	热量 870.46Kcal 蛋白质 33.05g 脂肪 23%钙 147.2mg 铁 4.9mg 锌 2.53mg 视黄醇当量 500.25ug 硫胺素 0.43mg 核黄素 0.34mg 维生素 c39.87mg
五	酸汤肥牛米线　　红烧丸子 蚝油生菜　　葡萄干发糕	紫米粥	酸奶	肥牛 30 鱼豆腐 100 金针菇 100 鹌鹑蛋 150 黄豆芽 20 后尖 150 莲藕 100 生菜 100 油 10（标二）100 面（富强粉）25	热量 871.46Kcal 蛋白质 37.05g 脂肪 24%钙 149.2mg 铁 4.9mg 锌 2.53mg 视黄醇当量 500.25ug 硫胺素 0.43mg 核黄素 0.34mg 维生素 c39.87mg

一周食谱营养素平均供给量分析

热量/Kcal	蛋白质/g	脂肪%	钙/mg	铁/mg	锌/mg	视黄醇当量/ug	维生素 B1/mg	维生素 B2/mg	维生素 C1/mg
961.04	29.83	29.15	172.67	4.71	2.44	321.71	0.46	0.25	25.5

制表人：杨虎　　营养师：　　食品安全员：

三帆中学朝阳学校学生营养餐食谱及营养供给量（1-2 民族风味餐）10 月 26 日——10 月 30 日

星期	菜式一	菜式二	菜式三	主食	汤或粥	水果	食物成分（克）	营养成分
一	葱爆肉	宫保鸡丁（酸甜）	豆豉油麦菜	米饭 花卷	花生大米粥	酸奶	羊肉 100 洋葱 70 鸡丁 100 黄瓜 30 去皮花生 20 油麦菜 150 油 10（标二）100 面（富强粉）25	热量 977.51Kcal 蛋白质 33.19g 脂肪 30%钙 109.7mg 铁 8.09mg 锌 2.44mg 视黄醇当量 810.13ug 硫胺素 0.42mg 核黄素 0.24mg 维生素 c16.13mg
二	番茄牛腩	芹菜炒肉丝	蒜蓉快菜	米饭 葡萄干发糕	南瓜小米粥		牛腩 140 西红柿 20 芹菜 120 快菜 110 油 10（标二）120 面（富强粉）25	热量 944.74Kcal 蛋白质 32.19g 脂肪 30.28% 钙 252.21mg 铁 4.06mg 锌 2.3mg 视黄醇当量 83.01ug 硫胺素 0.48mg 核黄素 0.26mg 维生素 c10.08mg
三	红烧鸡块	蚝油肉片	蒜蓉油菜	炒饭 玉米	绿豆粥	香蕉	鸡腿 120 土豆 10 芹菜 60 羊肉 100 洋葱 30 油菜 100 油 10（标二）120 面（富强粉）25	热量 936.13Kcal 蛋白质 24.07g 脂肪 28.52% 钙 229.72mg 铁 4.11mg 锌 3.25mg 视黄醇当量 434.42ug 硫胺素 0.54mg 核黄素 0.25mg 维生素 c31.7mg
四	黑椒鸡片	西葫芦炒肉片	炝炒土豆丝	米饭 紫米馒头	疙瘩汤		鸡片 120 洋葱 20 羊肉 80 西葫芦 60 土豆 140 油 10（标二）120 面（富强粉）25	热量 866.46Kcal 蛋白质 37.05g 脂肪 24%钙 142.2mg 铁 4.9mg 锌 2.53mg 视黄醇当量 500.25ug 硫胺素 0.43mg 核黄素 0.34mg 维生素 c39.87mg
五	卤鸡腿	肉沫粉丝小白菜	西红柿炒鸡蛋	米饭 麻酱馒头	紫米粥	酸奶	鸡腿 130 羊肉 60 小白菜 80 粉丝 10 西红柿 80 鸡蛋 40 油 10（标二）100 面（富强粉）25	热量 870.46Kcal 蛋白质 37.05g 脂肪 24%钙 142.2mg 铁 4.9mg 锌 2.53mg 视黄醇当量 500.25ug 硫胺素 0.43mg 核黄素 0.34mg 维生素 c39.87mg

一周食谱营养素平均供给量分析

热量/Kcal	蛋白质/g	脂肪%	钙/mg	铁/mg	锌/mg	视黄醇当量/ug	维生素 B1/mg	维生素 B2/mg	维生素 C1/mg
961.06	29.85	29.16	172.68	4.72	2.45	321.72	0.47	0.26	25.4

制表人：杨虎　　营养师：　　食品安全员：

三帆中学朝阳学校学生营养餐食谱及营养供给量（3-9民族风味餐）10月26日——10月30日

星期	菜式一	菜式二	菜式三	菜式四	主食	汤或粥	水果	食物成分（克）	营养成分
一	葱爆肉	宫保鸡丁	冬瓜烧肉	豆豉油麦菜	米饭 花卷	花生大米粥	酸奶	羊肉100洋葱70鸡丁100黄瓜30去皮花生20冬瓜130油麦菜150油10（标二）100面（富强粉）25	热量977.51Kcal 蛋白质33.19g 脂肪30%钙109.7mg 铁8.09mg 锌2.44mg 视黄醇当量810.13ug 硫胺素0.42mg 核黄素0.24mg 维生素c16.13mg
二	番茄牛腩	芹菜炒肉丝	肉沫菜花	蒜蓉快菜	米饭 葡萄干发糕	南瓜小米粥		牛腩140西红柿20芹菜120鸡腿100有机菜花130快菜110油10（标二）120面（富强粉）25	热量944.74Kcal 蛋白质32.19g 脂肪30.28% 钙 252.21mg 铁 4.06mg 锌2.3mg 视黄醇当量83.01ug 硫胺素0.48mg 核黄素0.26mg 维生素c10.08mg
三	红烧鸡块	蚝油肉片	肉炒三丝	蒜蓉油菜	炒饭 玉米	绿豆粥	香蕉	鸡腿120土豆10芹菜60羊肉100洋葱30绿豆芽110胡萝卜10海带10羊肉50油菜100油10（标二）120面（富强粉）25	热量936.13Kcal 蛋白质24.07g 脂肪28.52% 钙 229.72mg 铁 4.11mg 锌3.25mg 视黄醇当量434.42ug 硫胺素0.54mg 核黄素0.25mg 维生素c31.7mg
四	黑椒鸡片	西葫芦炒肉片	肉炒绿甘蓝	炝炒土豆丝	米饭 紫米馒头	疙瘩汤		鸡片120洋葱20羊肉80西葫芦60绿甘兰100木耳20羊肉80土豆140油10（标二）120面（富强粉）25	热量866.46Kcal 蛋白质37.05g 脂肪24%钙142.2mg 铁4.9mg 锌2.53mg 视黄醇当量500.25ug 硫胺素0.43mg 核黄素0.34mg 维生素c39.87mg
五	卤鸡腿	肉沫粉丝小白菜	杏鲍菇炒牛肉	西红柿炒鸡蛋	米饭 麻酱馒头	紫米粥	酸奶	鸡腿130羊肉60小白菜80粉丝10蒜苔30牛肉60杏鲍菇90西红柿80鸡蛋40油10（标二）100面（富强粉）25	热量870.46Kcal 蛋白质37.05g 脂肪24%钙142.2mg 铁4.9mg 锌2.53mg 视黄醇当量500.25ug 硫胺素0.43mg 核黄素0.34mg 维生素c39.87mg

一周食谱营养素平均供给量分析

热量/Kcal	蛋白质/g	脂肪%	钙/mg	铁/mg	锌/mg	视黄醇当量/ug	维生素B1/mg	维生素B2/mg	维生素 C1/mg
961.06	29.85	29.16	172.68	4.72	2.45	321.72	0.47	0.26	25.4

制表人：杨虎　　营养师：　　食品安全员：