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）11 月 23 日——11 月 27 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	红烧排骨	鱼香茄子	蒜蓉小白菜	米饭 花卷	花生大米粥	酸奶	排骨 150 土豆 100 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	沙茶腐竹炖牛腩	香芹炒肉丝	白灼快菜	米饭 葡萄干发糕	南瓜小米粥		牛楠 140 土豆 20 腐竹 2020 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	绿豆大米粥	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		排骨 50 梅花肉 100 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 奶黄包	紫米粥	桔子	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）11 月 23 日——11 月 27 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	红烧排骨	鱼香茄子	冬瓜肉片	蒜蓉小白菜	米饭 花卷	花生大米粥	酸奶	排骨 150 土豆 100 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	沙茶腐竹炖牛楠	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		牛楠 140 土豆 20 腐竹 2020 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	绿豆大米粥	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		排骨 50 梅花肉 100 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 奶黄包	紫米粥	桔子	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）11月23日——11月27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	红烧排骨	鱼香茄子	冬瓜肉片	蒜蓉小白菜	米饭 蒸红薯	花生大米粥	酸奶	排骨150土豆100茄子100木耳10青椒20后尖20冬瓜130后尖100小白菜150红薯200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	沙茶腐竹炖牛楠	香芹炒肉丝	肉沫番茄花菜	白灼快菜	米饭 豆沙包	南瓜小米粥		牛楠140土豆20腐竹2020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	绿豆大米粥	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 奶黄包	疙瘩汤		排骨50梅花肉100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 馒头	紫米粥	桔子	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）11 月 23 日——11 月 27 日

星期	风味	汤或粥	水果	食物成分（克）	营养成分
一	黑椒意面 香酥鸡腿 蒜蓉西蓝花 蒸红薯	花生大米粥	酸奶	培根 200 芹菜 100 洋葱 100 鸡腿 200 西蓝花 150 红薯 200 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 豆沙包	南瓜小米粥		后尖 200 土豆 120 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 红烧翅根 甜玉米	绿豆大米粥	香蕉	后尖 220 绿甘蓝 100 胡萝卜 40 绿豆芽 40 菠菜 150 鸡翅根 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 奶黄包 肉沫豆腐	疙瘩汤		羊肉 200 胡萝卜 150 洋葱 100 蒜苔 130 肉丝 50 后尖 50 豆腐 150 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	红烧排骨米线 回锅肉 蚝油生菜 馒头	紫米粥	桔子	排骨 200 鱼豆腐 100 金针菇 100 鹌鹑蛋 150 蒜苔 150 五花 100 洋葱 30 生菜 150 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：张[illegible]　　食品安全员：顾玛力

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）11 月 23 日——11 月 27 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	沙茶腐竹炖牛排	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	桔子	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）11 月 23 日——11 月 27 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	沙茶腐竹炖牛排	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	桔子	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：张[illegible]　　食品安全员：[illegible]