

2023-2024 学年第一学期第二十周营养食谱

餐次	周一		重量 (g)	周二		重量 (g)	周三		重量 (g)	周四		重量 (g)	周五		重量 (g)
午餐	油爆虾	基围虾	70	红烧大肉	五花肉	80	黑椒牛仔骨	牛仔骨	80	葱油鸡腿	鸡腿	115	香菇烧鸭	鸭边腿	116
	彩椒目鱼花	彩椒	75	西葫芦炒蛋	西葫芦	95	银条鸡丝	银芽	62	笋干烧肉	笋干	87	白果虾仁炒鸡丁	鸡胸	
		目鱼花			鸡蛋			鸡胸肉			五花肉			虾仁、白果	
	萝卜肉片	萝卜	101	肉末茄子	肉酱	72	蚂蚁上树	粉丝	45	烂糊白菜	白菜	106	酱油炖蛋	鸡蛋	42
		肉片			茄子			肉酱、香菇			肉丝				
	小白菜	小白菜	62	芹菜干丝	芹菜	52	油焗青菜	青菜	62	什锦炒饭	梗米	130	酱汁菠菜	菠菜	60
梗米饭	梗米	100	白干		小米饭										
			梗米	90		梗米	90								
午点	时令水果 100g			酸奶 100g			时令水果 100g				酸奶 100g			时令水果 100g	

膳食营养评价:

1. 本周午餐能量、蛋白质摄入量达到午餐需要量 91%以上，午餐中铁、锌、维生素 A、维生素 B2、维生素 C 摄入量均达到午餐需要量 95%以上，能够满足午餐要求。
2. 合理营养主要依靠长期的膳食平衡，家庭早餐、晚餐的食物供应要与午餐互补，参考建议：吃好早餐和晚餐，以保证 1-2 周内的膳食平衡。多吃些全谷物和薯类，如小米、玉米渣、黄米、麦片等粗杂粮，增加薯类的摄入，每两周吃一次猪肝，以满足维生素 B1、维生素 B2 等营养素的需要；建议早晚可以喝一杯奶，以满足钙的需要，钙的良好来源还有豆制品和鱼虾；此外，要保证学生每天 30-60 分钟的户外运动，补充 VD，促进钙的吸收。做到吃动平衡，保持健康体重。