

评分	等级
----	----

合格

	星期一		
	食谱	食材	带量/人(克)

午餐	二米饭	稻米	53.3
		小米	6.7
	红烧狮子头	大白菜(小白口)	36.0
		色拉油	2.0
		湖盐(青盐)	0.5
		猪肉(软五花, 猪夹心)	24.0
		油菜	24.0
	春笋烧肉	春笋	36.0
		花生油	5.0
		湖盐(青盐)	0.5
		猪肉(后臀尖)	24.0
		黄瓜(胡瓜)	24.0
	腐皮炒油菜	豆腐皮	14.1
		油菜	96.0
		花生油	4.0
		小麦粉(富强粉, 特0粉)	18.0
		猪肉(后臀尖)	6.0
	三鲜馄饨汤	虾仁(红)	3.6
		韭菜	6.0
		黄瓜(胡瓜)	6.0
紫菜		0.8	
香菜(芫荽)		1.2	
粑粑柑(春见)	粑粑柑(春见)	120.0	
二米饭	稻米	53.3	
	小米	6.7	
红烧翅根	鸡翅	96.0	
	豆油	5.0	
骨肉相连	湖盐(青盐)	0.5	
	骨肉相连	84.0	
干锅菜花	菜花(花椰菜、花菜)	36.0	
	西芹(西洋芹菜, 美芹)	24.0	
晚餐	红豆汤	花生油	4.0
		赤小豆(小豆, 红小豆)	7.2
	桂圆	银耳(白木耳)	1.2
		绵白糖	3.0
	桂圆	24.0	

日人均总带量	谷类	138.00
	薯类	0
	蔬菜	289.20
	水果	144.00
	乳制品	0
	大豆	21.30
	畜禽类	150.00
	蛋类	0
	水产品	3.60
	坚果	0
	食盐	0
	油脂类	0
	菌藻类	2.00
	婴幼儿食品	0
	小吃、甜饼	0
	速食食品	84.00
	饮料类	0
	含酒精	0
	蜜饯类	0
	调味品	0

食物类别	谷类及制品	薯类、淀粉及制	蔬菜类及制品
数量(克)	118.95	0	201.05

星期二			
食谱	食材	带量/人(克)	食谱
二米饭	稻米	53.3	二米饭
	小米	6.7	
清蒸龙利鱼	鲷(黑鲷, 铜盆鱼, 大)	57.9	山药玉米炖排骨
	湖盐(青盐)	0.6	
雪菜蘑菇里脊	雪菜	17.9	腊笋烧肉
	酱蘑菇	4.5	
	正大糖醋里脊	64.6	
红烧豆腐	花生油	4.0	小葱豆芽
	豆腐	72.0	
	胡萝卜(黄)	12.0	
	酱油(高级)	3.0	
莲藕排骨汤	猪大排	12.0	酒酿圆子羹
	藕(莲藕)	12.0	
	细香葱(香葱, 四季葱)	1.2	
枣(鲜)	姜(子姜)(嫩姜)	1.2	香梨
	红枣	60.0	
二米饭	稻米	53.3	二米饭
	小米	6.7	
豌豆虾仁	豌豆(带荚)(回回豆)	36.6	红烧鸡腿
	虾仁	26.2	
	大蒜(白皮)(蒜头)	5.2	
口水鸡	鸡	36.6	香酥鱼排
	大蒜(白皮)(蒜头)	5.2	
	绿豆芽	5.2	
	胡萝卜(红)(金笋, 丁)	5.2	
工银包心菜	香油辣酱	4.4	榨菜蛋花汤
	辣椒(青, 尖)	5.2	
	辣椒(红, 小)	5.2	
	花生油	5.3	

丁晒巴心米	结球甘蓝(绿)(圆白菜)78.7		
	鸡蛋(红皮) 7.2	芒果	
番茄蛋汤	番茄(西红柿) 7.2		
	芝麻油(香油) 0.6		
耙耙柑(春见)	耙耙柑(春见) 120.0		
谷类	120.00	谷类	
薯类	0	薯类	
蔬菜	180.10	蔬菜	
水果	180.00	水果	
乳制品	0	乳制品	
大豆	72.00	大豆	
畜禽类	48.60	畜禽类	
蛋类	7.20	蛋类	
水产品	84.10	水产品	
坚果	0	坚果	
食盐	0	食盐	
油脂类	0	油脂类	
菌藻类	0	菌藻类	
婴幼儿食品	0	婴幼儿食品	
小吃、甜饼	0	小吃、甜饼	
速食食品	64.60	速食食品	
饮料类	0	饮料类	
含酒精	0	含酒精	
蜜饯类	0	蜜饯类	
调味品	29.80	调味品	
水果类及制品	乳类及制品	干豆类及制品	畜禽肉类及制品
147	0	27.35	87.1

星期三		星期四	
食材	带量/人(克)	食谱	食材
稻米	53.3	二米饭	稻米
小米	6.7		小米
山药(薯蓣, 大薯)	17.2	黑胡椒牛排	牛肉(后腱)
玉米	21.5		胡椒粉
猪小排(杜长大猪)	34.4		辣椒(红, 小)
玉米油	2.9		辣椒(青, 尖)
腊肉(生)	5.1		胡萝卜(红)(金笋, 丁)
白笋	15.3	宫爆鸡丁	鸡胸脯肉
猪肉(软五花, 猪夹心)	25.5		花生仁(炒)
蒜苗	5.1		豆腐干(小香干)
大蒜(白皮)(蒜头)	5.1		辣椒(青, 尖)
小葱	18.0		咸肉
绿豆芽	78.0		娃娃菜
醪糟	4.1		大蒜(白皮)(蒜头)
粘米粉	16.3		金针菇(益智菇)
枸杞子	0.8		辣椒(红, 小)
香梨	120.0		金针菇(益智菇)
		酸辣汤	木耳(黑木耳, 云耳)
			胡萝卜(红)(金笋, 丁)
		砂糖橘	海带(江白菜)
			醋
			豆腐
			芦柑
稻米	53.3		
小米	6.7		
鸡腿	48.0		
花生油	4.0		
湖盐(青盐)	0.5		
鱼排	36.0		
湖盐(青盐)	0.5		
莴笋(莴苣)	68.5		
花生油	4.6		
小葱	6.9		
鸡蛋	7.1		
榨菜	5.9		
枸杞子	0.7		

香菜(芫荽) 0.7
 芒果(抹猛果, 望果) 84.0

157.80 谷类
 0 薯类
 214.80 蔬菜
 204.00 水果
 0 乳制品
 0 大豆
 113.00 畜禽类
 7.10 蛋类
 36.00 水产品
 0 坚果
 0 食盐
 0 油脂类
 0 菌藻类
 0 婴幼儿食品
 4.10 小吃、甜饼
 0 速食食品
 0 饮料类
 0 含酒精
 0 蜜饯类
 5.90 调味品

蛋类及制品	鱼虾蟹贝类	坚果、种子类	油脂类
3.58	30.93	1.5	0

	星期五		
带量/人(克)	食谱	食材	带量/人(克)

53.3

6.7

28.0

5.0

6.0

6.0

32.4

4.8

6.0

12.0

3.6

4.0

56.0

4.0

8.0

8.0

4.1

2.7

4.1

4.1

2.0

4.1

60.0

60.00	谷类	0
0	薯类	0
120.10	蔬菜	0
60.00	水果	0
0	乳制品	0
16.10	大豆	0
36.80	畜禽类	0
0	蛋类	0
0	水产品	0
6.00	坚果	0
0	食盐	0
0	油脂类	0
18.90	菌藻类	0
0	婴幼儿食品	0
0	小吃、甜饼	0
0	速食食品	0
0	饮料类	0
0	含酒精	0
0	蜜饯类	0
7.00	调味品	0

菌藻类	婴幼儿食品	小吃、甜饼	速食食品
5.23	0	1.02	37.15

饮料类	含酒精饮料	糖、蜜饯类	调味品类
0	0	0	10.67

	能量(千卡)	蛋白质(克)	脂肪(克)
平均每人每日	1067.24	44.68	35.93
DRI _s	1350	42.19	41.25
比较%	79.05	105.91	87.11

碳水化合物(克)	膳食纤维(克)	维生素A(微克)	视黄醇当量(微
147.67	8.3	167.84	37.02
168.75	12	435	0
87.51	69.2	38.58	3702.35

维生素B1(毫克)	维生素B2(毫克)	尼克酸(毫克)	维生素C(毫克)
0.46	0.35	6.66	56.74
0.87	0.81	0	60
52.42	43.61	666.42	94.57

维生素E(毫克)	胡萝卜素(微克)	钙(毫克)	磷(毫克)
11.49	1523.45	264.64	509.47
8.4	0	600	426
136.76	152345.05	44.11	119.59

钾(毫克)	钠(毫克)	镁(毫克)	铁(毫克)
1213.5	828.77	154.72	9.59
1320	1140	960	10.2
91.93	72.7	16.12	94

锌(毫克)	硒(微克)	铜(毫克)	锰(毫克)
4.85	20.17	0.88	2.3
6	36	0	0
80.79	56.03	88.1	229.69

碘(微克)

41.14

72

57.14

食物类别	脂肪		蛋白
	要求	现状	要求
摄入量	-	323.41	-
占总能量%	20-30	30.3	12-15

白质
现状

178.73

16.75

		优质蛋白质		
		要求	动物性食物	豆类
摄入量(克)	-		20.31	3.98
占蛋白质总量%	≥50		45.45	8.9

	标准%	平均%	单位
早餐	30		0 千卡
早点	30		0 千卡
午餐	40	36.07	千卡
午点	40		0 千卡
晚餐	30	28.58	千卡
全天			千卡

星期一 (Mon)		星期二 (Tue)	
能量	占比%	能量	占比%
0	0	0	0
0	0	0	0
709.54	31.75	755.87	39.02
0	0	0	0
743.23	33.25	503.12	25.98
1452.77		1258.99	

星期三 (Wed)		星期四 (Thu)	
能量	占比%	能量	占比%
0	0	0	0
0	0	0	0
680.9	38.5	407.65	35
0	0	0	0
468.65	26.5	0	0
1149.55		407.65	

星期五(Fri)	
能量	占比%
0	0
0	0
0	0
0	0
0	0