

评分	等级
----	----

良好

	星期一		
	食谱	食材	带量/人(克)

午餐

午餐	二米饭	稻米	53.3
		小米	6.7
	肚包鸡	猪肚	14.0
		鸡	28.0
		蘑菇(鲜蘑)	8.4
		冬菇(毛柄金线菌)	8.4
		胡萝卜(红)(金笋, 丁)	8.4
		小葱	2.8
	骨肉相连	骨肉相连	46.0
		圆白菜(卷心菜)	52.0
	干锅包菜	大蒜(白皮)(蒜头)	6.0
		酱油	3.0
	山药排骨汤	山药(薯蓣, 大薯)	12.0
		猪小排(杜长大猪)	12.0
人参果	人参果	144.0	

晚餐

晚餐	二米饭	稻米	53.3
		小米	6.7
	千张结烧肉	花生油	8.7
		猪肉(瘦肉)	46.1
		腐竹	10.4
	雪菜笋子炒肉丝	芥菜(雪里红, 雪菜)	18.9
		毛笋(毛竹笋)	23.6
		猪肉(瘦肉)	23.6
	蒜香油麦菜	油麦菜	85.8
		大蒜(紫皮)	3.9
		豆油	3.3
		鸡蛋(红皮)	12.0

鸡蛋紫菜汤	紫菜	0.8
	芝麻油(香油)	1.0
耙耙柑(春见)	耙耙柑(春见)	102.5

日人均总带量	谷类	120.00
	薯类	0
	蔬菜	213.40
	水果	246.50
	乳制品	0
	大豆	10.40
	畜禽类	123.70
	蛋类	12.00
	水产品	0
	坚果	0
	食盐	0
	油脂类	0
	菌藻类	17.60
	婴幼儿食品	0
	小吃、甜饼	0
	速食食品	46.00
	饮料类	0
	含酒精	0
	蜜饯类	0
	调味品	3.00

食物类别	谷类及制品	薯类、淀粉及制	蔬菜类及制品
数量(克)	120	27.28	201.54

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	
干菜蒸肉	梅干菜	14.8	白萝卜炖排骨
	猪肉(代表值, fa30g)	39.8	
	大蒜(白皮)(蒜头)	1.8	
肉末水蒸蛋	猪肉(软五花, 猪夹心)	14.5	春笋烧肉
	鸡蛋	19.4	
	小葱	3.2	
	虾皮	4.8	
木耳圆白菜	结球甘蓝(绿)(圆白菜)	73.1	香菇菜心
	木耳(水发)(黑木耳)	2.7	
	花生油	4.6	
意大利蔬菜汤	洋葱(葱头)	7.4	番茄浓汤
	芹菜茎	7.4	
	番茄酱	1.2	
芒果	芒果(抹猛果, 望果)	84.0	沃柑
二米饭	稻米	53.3	二米饭
	小米	6.7	
青椒牛柳	牛肉(代表值, fa9g)	31.5	香酥鸭
	辣椒(青, 尖)	35.0	
	大蒜(紫皮)	3.1	
红烧鸡腿	鸡腿	48.0	农家小炒肉
	花生油	4.0	
	湖盐(青盐)	0.5	
酸辣土豆丝	马铃薯(土豆, 洋芋)	83.7	
	湖盐(青盐)	0.5	
	味精	0.5	
	豆油	2.3	

	金针菇(益智菇)	8.4		
金针银芽汤	绿豆芽	6.0	清炒莴笋片	
	虾皮	2.4		
	胡萝卜(红)(金笋, 丁)	6.0		
红提	红提子葡萄	60.0	青菜腐皮汤	
			火龙果[仙蜜果、红龙果]	
谷类		120.00	谷类	
薯类		83.70	薯类	
蔬菜		157.80	蔬菜	
水果		144.00	水果	
乳制品		0	乳制品	
大豆		0	大豆	
畜禽类		133.80	畜禽类	
蛋类		19.40	蛋类	
水产品		7.20	水产品	
坚果		0	坚果	
食盐		0	食盐	
油脂类		0	油脂类	
菌藻类		11.10	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		0	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		1.70	调味品	
<b>水果类及制品</b>	<b>乳类及制品</b>	<b>干豆类及制品</b>	<b>畜禽肉类及制品</b>	
227.58	0	11.96	107	

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
白萝卜(菜菔)	25.4	土豆焖排骨	马铃薯(土豆, 洋芋)
猪小排(杜长大猪)	47.5		猪小排(杜长大猪)
花生油	3.2		花生油
湖盐(青盐)	0.4		湖盐(青盐)
春笋	24.0	番茄炒蛋	番茄(西红柿)
花生油	5.0		鸡蛋(红皮)
湖盐(青盐)	0.5		西兰花(绿菜花)
猪肉(后臀尖)	24.0	咸肉蒸娃娃菜	咸肉
黄瓜(胡瓜)	16.0		娃娃菜
香菇(香蕈, 冬菇)	19.6		大蒜(白皮)(蒜头)
花生油	3.3		金针菇(益智菇)
油菜心	65.1	红枣银耳羹	辣椒(红, 小)
番茄(西红柿)	1.3		金丝小枣
木耳(黑木耳, 云耳)	1.3		银耳(白木耳)
金针菇(益智菇)	2.0	香蕉	香蕉(甘蕉)
玉米淀粉	2.0		
胡萝卜(红)(金笋, 丁)	2.0		
小葱	1.3		
蜜桔	100.0		
稻米	53.3	二米饭	稻米
小米	6.7		小米
鸭	25.1	盐水虾	河虾
湖盐(青盐)	0.9		湖盐(青盐)
花椒	0.4	冬腌菜春笋肉片	酸白菜(酸菜)
花生油	35.9		春笋
胡萝卜(红)(金笋, 丁)	36.0		胡萝卜(红)(金笋, 丁)
木耳(黑木耳, 云耳)	0.4		杏鲍菇
猪肉(后臀尖)	12.0	酱爆茄子	猪肉(软五花, 猪夹心)
花生油	8.0		茄子(紫皮, 长)
湖盐(青盐)	1.0		花生油
白萝卜(菜菔)	16.0		粉丝

莴笋(莴苣)	83.8	白菜粉丝汤	大白菜
花生油	6.0		芝麻油(香油)
湖盐(青盐)	0.7	芒果	芒果(抹猛果, 望果)
青菜	8.3		
腐竹	1.4		
虾皮	1.4		
小葱	0.9		
火龙果(仙蜜果, 红龙果)	180.0		

120.00

谷类

2.00

薯类

280.10

蔬菜

280.00

水果

0

乳制品

1.40

大豆

108.60

畜禽类

0

蛋类

1.40

水产品

0

坚果

0

食盐

0

油脂类

23.30

菌藻类

0

婴幼儿食品

0

小吃、甜饼

0

速食食品

0

饮料类

0

含酒精

0

蜜饯类

0.40

调味品

**蛋类及制品**

**鱼虾蟹贝类**

**坚果、种子类**

**油脂类**

11.54

25.58

0

0

星期五				
带量/人(克)	食谱	食材	带量/人(克)	
53.3	二米饭	稻米	53.3	
6.7		小米	6.7	
48.1	虫草花蒸鸡	鸡腿	38.3	
28.8		淀粉(小麦)	1.4	
3.2		黄酒	1.4	
0.4		胡椒粉	1.2	
39.0		酱油	1.2	
14.3		金针菇(益智菇)	14.4	
9.5		湖盐(青盐)	0.6	
6.0		花生油	2.4	
56.0		花生油	4.0	
6.0		豆腐	48.0	
12.0	麻婆豆腐	胡萝卜(黄)	12.0	
8.0		酱油(高级)	3.0	
5.3	咸肉冬瓜汤	莴笋(莴苣)	28.0	
0.9		咸肉	6.0	
144.0		冬瓜	8.0	
		小葱	0.8	
		榨菜	1.0	
		耙耙柑(春见)	90.1	
		花生油	4.0	
	尖椒猪心	绿小尖椒 -yc	10.0	
		猪心	45.0	
		湖盐(青盐)	2.0	
53.3	二米饭	稻米	53.3	
6.7		小米	6.7	
61.3	台湾卤肉	猪肉(软五花, 猪夹心)	30.0	
7.7		茭白(茭笋, 茭粳)	30.0	
14.8		大蒜(白皮)(蒜头)	6.0	
17.2		金针菇(益智菇)	78.0	
14.8		辣椒(红, 小)	4.0	
18.5		剁椒金针菇	辣椒(青, 尖)	4.0
14.8			大蒜(白皮)(蒜头)	6.0
67.3	番茄蛋汤	鸡蛋(红皮)	12.0	
6.7		番茄(西红柿)	8.0	
1.2		芝麻油(香油)	1.0	

12.0	人参果	人参果	144.0
1.0		湖盐(青盐)	2.0
84.0	辣烧花蛤	花生油	4.0
		花蛤蜊	58.0
		辣椒(青,尖)	5.0

120.00	谷类	120.00
49.30	薯类	1.40
244.60	蔬菜	111.80
233.30	水果	234.10
0	乳制品	0
0	大豆	48.00
49.60	畜禽类	119.30
14.30	蛋类	12.00
61.30	水产品	58.00
0	坚果	0
0	食盐	0
0	油脂类	0
31.40	菌藻类	92.40
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	1.40
0	蜜饯类	0
0	调味品	6.40

<b>菌藻类</b>	<b>婴幼儿食品</b>	<b>小吃、甜饼</b>	<b>速食食品</b>
35.16	0	0	9.2





饮料类	含酒精饮料	糖、蜜饯类	调味品类
0	0.28	0	2.3

	能量(千卡)	蛋白质(克)	脂肪(克)
平均每人每日	1178.57	42.95	47.77
DRI <sub>s</sub>	1350	42.19	41.25
比较%	87.3	101.8	115.82

碳水化合物(克)	膳食纤维(克)	维生素A(微克)	视黄醇当量(微
152.12	9.6	193.27	54.73
168.75	12	435	0
90.15	79.98	44.43	5473.16

维生素B1(毫克)	维生素B2(毫克)	尼克酸(毫克)	维生素C(毫克)
0.64	0.7	6.65	73.07
0.87	0.81	0	60
73.93	86.44	665.34	121.79

维生素E(毫克)	胡萝卜素(微克)	钙(毫克)	磷(毫克)
15.57	1660.73	288.07	581.24
8.4	0	600	426
185.32	166073.36	48.01	136.44

钾(毫克)	钠(毫克)	镁(毫克)	铁(毫克)
1400.69	1838.97	205.43	11.82
1320	1140	960	10.2
106.11	161.31	21.4	115.88

锌(毫克)	硒(微克)	铜(毫克)	锰(毫克)
6.28	32.21	1	2.78
6	36	0	0
104.58	89.46	100.44	278.16



碘(微克)

104.94

72

145.75

食物类别	脂肪		蛋白
	要求	现状	要求
摄入量	-	429.97	-
占总能量%	20-30	36.48	12-15

白质
现状

171.8

14.58

		优质蛋白质		
		要求	动物性食物	豆类
摄入量(克)	-		22.78	1.91
占蛋白质总量%	≥50		53.05	4.45

	标准%	平均%	单位
早餐	30		0 千卡
早点	30		0 千卡
午餐	40	32.35	千卡
午点	40		0 千卡
晚餐	30	32.65	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
553.37	32.22	538.45	33.41
0	0	0	0
563.01	32.78	509.04	31.59
1116.38		1047.49	

星期三 (Wed)		星期四 (Thu)	
能量	占比%	能量	占比%
0	0	0	0
0	0	0	0
666.08	27.66	588.64	36.86
0	0	0	0
899.15	37.34	449.31	28.14
1565.23		1037.95	

星期五(Fri)	
能量	占比%
0	0
0	0
547.41	31.61
0	0
578.4	33.39
1125.81	