

评分	等级
----	----

合格

	星期一		
	食谱	食材	带量/人(克)

午餐	二米饭	稻米	48.0
		小米	6.0
		花生油	3.0
	红烧肉	湖盐(青盐)	0.5
		猪肉(后臀尖)	36.0
	香菇里脊	香菇(鲜, 香蕈, 冬菇)	33.1
		猪肉(里脊)	31.6
		玉米糝(黄)	48.0
	五彩玉米粒	甜椒(灯笼椒, 柿子椒)	8.0
		胡萝卜(黄)	19.2
		松子仁	3.6
		毛豆(青豆, 菜用大豆)	8.0
		花生油	2.0
		藕(莲藕)	12.0
莲藕炖筒子骨汤		猪肘棒	12.0
芒果	芝麻油(香油)	1.0	
	芒果(抹猛果, 望果)	84.0	
晚餐	二米饭	稻米	48.0
		小米	6.0
		鸡翅	60.0
	卤鸡翅	酱油	2.0
		花生油	4.0
	耙耙柑(春见)	耙耙柑(春见)	116.5
		猪肉(软五花, 猪夹心)	13.0
	青菜丸子汤	油菜	8.6
		芝麻油(香油)	0.7
		大葱	1.7
	葱油龙利鱼	马铃薯粉	1.7
		龙利鱼	60.0

日人均总带量	谷类	156.00
	薯类	1.70
	蔬菜	57.50
	水果	200.50
	乳制品	0
	大豆	0
	畜禽类	152.60
	蛋类	0
	水产品	60.00
	坚果	3.60
	食盐	0
	油脂类	0
	菌藻类	33.10
	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
	调味品	2.00

食物类别	谷类及制品	薯类、淀粉及制	蔬菜类及制品
数量(克)	125.6	0.58	193.76

星期二			
食谱	食材	带量/人(克)	食谱
二米饭	稻米	48.0	二米饭
	小米	6.0	
芋艿炖排骨	芋头(芋艿, 毛芋)	42.0	
	猪小排(良杂猪)	30.0	
	小葱	6.0	
炸鸡米花	鸡胸脯肉	20.0	口水鸡
	色拉油	2.0	
	湖盐(青盐)	0.5	
红烧冬瓜	冬瓜	74.5	
	湖盐(青盐)	0.7	
	花生油	5.3	
青菜腐皮汤	青菜	9.3	肉饼蒸蛋
	腐竹	1.6	
	虾皮	1.6	
	小葱	1.6	
沃柑	蜜桔	110.0	南瓜圆子羹
			人参果
二米饭	稻米	48.0	二米饭
	小米	6.0	
金银蹄	猪蹄	60.0	卤牛肉
	蒜苗	60.0	
	豆腐干	12.0	
肉丝炒蒜苗	色拉油	4.0	红烧鸡爪
	湖盐(青盐)	0.5	
	猪肉(里脊)	24.0	
干锅菜花	菜花(花椰菜、花菜)	37.8	香菇青菜
	西芹(西洋芹菜, 美芹)	37.8	
	花生油	6.3	
	鸡蛋	7.1	
榨菜蛋花汤	榨菜	5.9	火龙果[仙蜜果、红龙果]
	枸杞子	0.7	
	香菜(芫荽)	0.7	
新疆香梨	香梨	120.0	

谷类	108.00	谷类	
薯类	0	薯类	
蔬菜	269.70	蔬菜	
水果	230.00	水果	
乳制品	0	乳制品	
大豆	13.60	大豆	
畜禽类	134.00	畜禽类	
蛋类	7.10	蛋类	
水产品	1.60	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	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	5.90	调味品	
水果类及制品	249.3	乳类及制品	0
		干豆类及制品	10.76
		畜禽肉类及制品	121.64

星期三		星期四	
食材	带量/人(克)	食谱	食材
稻米	48.0	二米饭	稻米
小米	6.0		小米
鸡	28.0	板栗烧肉	花生油
大蒜(白皮)(蒜头)	6.0		栗子(板栗)
绿豆芽	4.0		猪肉(软五花, 猪夹心)
胡萝卜(红)(金笋, 丁)	6.0		湖盐(青盐)
香油辣酱	5.0		猪肉(软五花, 猪夹心)
辣椒(青, 尖)	4.0	蒸福包	油豆腐
辣椒(红, 小)	4.0	虾皮炒西葫芦	小葱
猪肉(软五花, 猪夹心)	28.2		西葫芦
鸡蛋	32.2		虾皮
小葱	0.8		色拉油
大白菜	82.0	番茄蛋汤	湖盐(青盐)
南瓜(栗面)	9.4		鸡蛋(红皮)
粳糯米	12.6		番茄(西红柿)
人参果	144.0	香蕉	芝麻油(香油)
			香蕉(甘蕉)
稻米	48.0	二米饭	稻米
小米	6.0		小米
牛肉(瘦)	40.0	青豆炒虾仁	虾仁(红)
鸡爪	27.0		青豆(青大豆)
姜	45.0		胡萝卜(红)(金笋, 丁)
油菜	84.0		玉米
香菇(香蕈, 冬菇)	4.6		菜籽油(青油)
枸杞子	1.2	蒜苗回锅肉	湖盐(青盐)
冬瓜	8.0		猪肉(软五花, 猪夹心)
芝麻油(香油)	1.0		蒜苗
虾皮	1.2		湖盐(青盐)
香菜(芫荽)	1.2	素炒包菜	结球甘蓝(绿)(圆白菜)
火龙果(仙蜜果, 红龙身)	180.0		花生油
			湖盐(青盐)
		白菜粉丝汤	粉丝
			大白菜
			芝麻油(香油)

	芒果	芒果(抹猛果, 望果)
120.60	谷类	
0	薯类	
254.40	蔬菜	
324.00	水果	
0	乳制品	
0	大豆	
123.20	畜禽类	
32.20	蛋类	
1.20	水产品	
0	坚果	
0	食盐	
0	油脂类	
4.60	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	
5.00	调味品	

蛋类及制品	鱼虾蟹贝类	坚果、种子类	油脂类
24.48	23.7	5.52	0

星期五			
带量/人(克)	食谱	食材	带量/人(克)
48.0	二米饭	稻米	48.0
6.0		小米	6.0
4.0	珍珠丸子	牛肉(代表值, fa9g)	25.8
24.0		糯米(江米)	9.7
24.0		大葱	9.7
0.5		花生油	6.5
30.0		湖盐(青盐)	0.8
18.0		鸡腿	57.1
6.0		红烧鸡腿	花生油
72.0	春卷	湖盐(青盐)	0.6
3.6		菠菜(赤根菜)	24.7
4.0		豆腐干	7.4
0.5		鸡蛋(红皮)	9.9
7.2		松花蛋(鸭蛋)(皮蛋)	6.0
7.2		鸭血(白鸭)	4.0
0.6		开胃羹	豆腐
144.0	耙耙柑(春见)	鸡蛋	6.0
		香菜(芫荽)	1.2
		耙耙柑(春见)	120.0
48.0	二米饭	稻米	48.0
6.0		小米	6.0
44.1	豆角牛柳	豆角	28.6
8.8		牛肉(里脊肉)(牛柳)	33.4
8.8	银鱼蒸蛋	银鱼(面条鱼)	8.0
17.7		鸡蛋(土鸡)	42.0
3.7	上汤菜心	白菜薹(菜薹, 菜心)	74.0
0.4		鸡蛋(红皮)	12.0
24.1	鸡蛋紫菜汤	紫菜	1.2
58.0		芝麻油(香油)	1.0
0.4	人参果	人参果	144.0
85.0			
8.5			
1.0			
1.2			
12.0			
1.0			

84.0		
125.70	谷类	117.70
1.20	薯类	0
249.00	蔬菜	138.20
228.00	水果	264.00
0	乳制品	0
26.80	大豆	13.40
78.10	畜禽类	120.30
7.20	蛋类	75.90
47.70	水产品	8.00
24.00	坚果	0
0	食盐	0
0	油脂类	0
0	菌藻类	1.20
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
0	调味品	0

菌藻类	婴幼儿食品	小吃、甜饼	速食食品
7.78	0	0	0

饮料类	含酒精饮料	糖、蜜饯类	调味品类
0	0	0	2.58

	能量(千卡)	蛋白质(克)	脂肪(克)
平均每人每日	1155.84	47.35	42.19
DRI _s	1350	42.19	41.25
比较%	85.62	112.24	102.27

碳水化合物(克)	膳食纤维(克)	维生素A(微克)	视黄醇当量(微
154.06	10.59	224.7	70.51
168.75	12	435	0
91.29	88.25	51.66	7050.92

维生素B1(毫克)	维生素B2(毫克)	尼克酸(毫克)	维生素C(毫克)
0.48	0.56	6.94	99.35
0.87	0.81	0	60
55.46	68.85	694.35	165.58

维生素E(毫克)	胡萝卜素(微克)	钙(毫克)	磷(毫克)
11.5	1775.03	227.49	526.04
8.4	0	600	426
136.9	177503.32	37.91	123.48

钾(毫克)	钠(毫克)	镁(毫克)	铁(毫克)
1086.13	927.13	179.23	15.78
1320	1140	960	10.2
82.28	81.33	18.67	154.66

锌(毫克)	硒(微克)	铜(毫克)	锰(毫克)
6.11	21.74	0.89	3.37
6	36	0	0
101.83	60.4	89.01	336.99

碘(微克)

54.99

72

76.38

食物类别	脂肪		蛋白
	要求	现状	要求
摄入量	-	379.67	-
占总能量%	20-30	32.85	12-15

目质
现状

189.41

16.39

		优质蛋白质		
		要求	动物性食物	豆类
摄入量(克)	-		28.62	2.23
占蛋白质总量%	≥ 50		60.43	4.71

	标准%	平均%	单位
早餐	30		0 千卡
早点	30		0 千卡
午餐	40	33.95	千卡
午点	40		0 千卡
晚餐	30	31.05	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
686.24	37.25	476.55	27.82
0	0	0	0
511.24	27.75	636.88	37.18
1197.48		1113.43	

星期三 (Wed)		星期四 (Thu)	
能量	占比%	能量	占比%
0	0	0	0
0	0	0	0
574.47	32.38	708.41	36.79
0	0	0	0
578.78	32.62	543.32	28.21
1153.25		1251.73	

星期五(Fri)	
能量	占比%
0	0
0	0
581.02	35.52
0	0
482.28	29.48
1063.3	