

评分	等级
----	----

良好

	星期一		
	食谱	食材	带量/人(克)

午餐	二米饭	稻米	48.0
		小米	6.0
	台湾卤肉	猪肉(软五花, 猪夹心)	30.0
		茭白(茭笋, 茭粳)	30.0
	清炒西兰花	大蒜(白皮)(蒜头)	6.0
		西兰花(绿菜花)	75.7
		花生油	6.3
	虾皮冬瓜汤	冬瓜	8.0
		芝麻油(香油)	1.0
		虾皮	1.2
	香梨	香菜(芫荽)	1.2
		香梨	120.0
鹌鹑蛋炖乳鸽	鹌鹑蛋	24.0	
	乳鸽	30.0	

晚餐	二米饭	稻米	48.0
		小米	6.0
	生炒鸡	鸡	36.0
		大蒜(白皮)(蒜头)	6.0
		青蒜	12.0
	水蒸蛋	彩椒	8.0
		鸡蛋(红皮)	36.0
	素炒油麦菜	油麦菜	81.0
		花生油	2.0
		馄饨皮	15.1
	白菜馄饨汤	猪肉(软五花, 猪夹心)	9.1
		小葱	3.0
		小白菜	2.0
		紫菜	0.6
		虾皮	0.6
耙耙柑(春见)	耙耙柑(春见)	120.0	
谷类		123.10	

日人均总带量	薯类	0
	蔬菜	232.90
	水果	240.00
	乳制品	0
	大豆	0
	畜禽类	105.10
	蛋类	60.00
	水产品	1.80
	坚果	0
	食盐	0
	油脂类	0
	菌藻类	0.60
	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	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)	112.22	26.6	174.58

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	
排骨烧年糕	猪小排(杜长大猪)	60.0	蒸鸡腿
	年糕	24.0	
炸鸡柳	色拉油	2.8	酸菜金汤肥牛
	鸡胸脯肉	33.2	
肉炒韭菜豆芽	猪肉(软五花, 猪夹心)	36.0	木耳圆白菜
	韭菜	18.0	
	绿豆芽	48.0	
	花生油	4.0	
	马铃薯(土豆, 洋芋)	3.8	
	洋葱(葱头)	1.9	
罗宋汤	番茄(西红柿)	3.8	白萝卜排骨汤
	胡萝卜(红)(金笋, 丁)	3.8	
	大白菜	12.7	
芒果	牛肉(代表值, fa9g)	1.9	人参果
	芒果(抹猛果, 望果)	84.0	
二米饭	稻米	48.0	二米饭
	小米	6.0	
炒三鲜	虾仁(红)	24.0	杭州卤鸭
	鲜贝	36.0	
	胡萝卜(红)(金笋, 丁)	24.0	
	鸡胸脯肉	12.0	
	色拉油	3.0	
	湖盐(青盐)	0.5	
孜然鸡翅中	鸡翅	36.0	榨菜蛋花汤
	孜然	5.0	
	马铃薯(土豆, 洋芋)	93.4	
酸辣土豆丝	湖盐(青盐)	0.5	芒果
	味精	0.5	
	豆油	2.6	
鸡蛋紫菜汤	鸡蛋(红皮)	12.0	
	紫菜	1.2	
	芝麻油(香油)	1.0	
库尔勒梨	梨	96.0	
谷类		108.00	谷类

薯类	97.20	薯类	
蔬菜	112.20	蔬菜	
水果	180.00	水果	
乳制品	0	乳制品	
大豆	0	大豆	
畜禽类	179.10	畜禽类	
蛋类	12.00	蛋类	
水产品	60.00	水产品	
坚果	0	坚果	
食盐	0	食盐	
油脂类	0	油脂类	
菌藻类	1.20	菌藻类	
婴幼儿食品	0	婴幼儿食品	
小吃、甜饼	24.00	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	5.50	调味品	
<b>水果类及制品</b>	<b>235.2</b>	<b>乳类及制品</b>	<b>0</b>
		<b>干豆类及制品</b>	<b>2.64</b>
		<b>畜禽肉类及制品</b>	<b>138.18</b>

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
鸡腿	36.0	炸鸡排	花生油
姜	6.0		鸡胸脯肉
酸白菜(酸菜)	18.0	海带炖排骨	海带(浸)(江白菜, 昆1
胡萝卜(红)(金笋, 丁1	18.0		猪小排(杜长大猪)
金针菇(益智菇)	18.0		花生油
牛肉(里脊)	24.0		湖盐(青盐)
结球甘蓝(绿)(圆白菜)	64.0	香菇青菜	油菜
木耳(水发)(黑木耳, 23.6	3.6		香菇(香蕈, 冬菇)
花生油	4.0	红豆汤	枸杞子
白萝卜(莱菔)	12.0		赤小豆(小豆, 红小豆)
猪小排(杜长大猪)	12.0		银耳(白木耳)
香菜(芫荽)	1.2		绵白糖
人参果	144.0	香蕉	香蕉(甘蕉)
稻米	48.0	二米饭	稻米
小米	6.0		小米
鸭	60.0	油爆虾	对虾
猪肉(瘦肉)	48.0		花生油
大蒜(紫皮)	6.0	腊笋烧肉	腊肉(生)
春笋	44.2		白笋
西葫芦	13.3		猪肉(软五花, 猪夹心)
胡萝卜	26.5		蒜苗
鸡蛋	7.1	橙子	大蒜(白皮)(蒜头)
榨菜	5.9		橙
枸杞子	0.7	虾皮丝瓜	湖盐(青盐)
香菜(芫荽)	0.7		虾皮
芒果(抹猛果, 望果)	84.0		丝瓜
			花生油
		青菜油条汤	花生油
			湖盐(青盐)
			油条
			青菜
	108.00	谷类	

0	薯类
209.90	蔬菜
228.00	水果
0	乳制品
0	大豆
180.00	畜禽类
7.10	蛋类
0	水产品
0	坚果
0	食盐
0	油脂类
21.60	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
5.90	调味品

蛋类及制品	鱼虾蟹贝类	坚果、种子类	油脂类
29.02	27.96	0	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	黄豆炖猪蹄	猪肉(腿)	48.0
14.4		黄豆(大豆)	6.0
12.0		胡萝卜(红)(金笋, 丁)	12.0
60.0	木耳肉丝	木耳(黑木耳, 云耳)	2.4
4.0		黄瓜(胡瓜)	36.0
0.5		猪肉(软五花, 猪夹心)	12.0
84.0		湖盐(青盐)	0.5
6.0	瘦肉粉皮	粉条	35.8
1.2		花生油	4.5
7.2		猪肉(瘦肉)	14.3
1.2		小葱	17.9
3.0		鸡蛋(红皮)	12.0
144.0	番茄蛋汤	番茄(西红柿)	12.0
	耙耙柑(春见)	芝麻油(香油)	1.0
		耙耙柑(春见)	120.0
48.0	二米饭	稻米	48.0
6.0		小米	6.0
60.0	豆角牛柳	豆角	24.0
4.0		牛肉(里脊肉)(牛柳)	42.0
6.0	银鱼蒸蛋	银鱼(面条鱼)	12.0
18.0		鸡蛋(土鸡)	42.0
30.0	上汤菜心	白菜薹(菜薹, 菜心)	36.0
6.0		鸡蛋(红皮)	12.0
6.0	鸡蛋紫菜汤	紫菜	1.2
120.0		芝麻油(香油)	1.0
1.0	人参果	人参果	144.0
6.0			
54.0			
2.0			
1.0			
1.0			
6.0			
12.0			
114.00	谷类		108.00

0	薯类	35.80								
180.00	蔬菜	137.90								
264.00	水果	264.00								
0	乳制品	0								
7.20	大豆	6.00								
110.40	畜禽类	116.30								
0	蛋类	66.00								
66.00	水产品	12.00								
0	坚果	0								
0	食盐	0								
0	油脂类	0								
19.20	菌藻类	3.60								
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								
<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 25%;"><b>菌藻类</b></td> <td style="width: 25%;"><b>婴幼儿食品</b></td> <td style="width: 25%;"><b>小吃、甜饼</b></td> <td style="width: 25%;"><b>速食食品</b></td> </tr> <tr> <td>9.24</td> <td>0</td> <td>4.8</td> <td>0</td> </tr> </table>			<b>菌藻类</b>	<b>婴幼儿食品</b>	<b>小吃、甜饼</b>	<b>速食食品</b>	9.24	0	4.8	0
<b>菌藻类</b>	<b>婴幼儿食品</b>	<b>小吃、甜饼</b>	<b>速食食品</b>							
9.24	0	4.8	0							





饮料类	含酒精饮料	糖、蜜饯类	调味品类
0	0	0	2.28

	能量(千卡)	蛋白质(克)	脂肪(克)
平均每人每日	1129.34	48.69	40.57
DRI <sub>s</sub>	1350	42.19	41.25
比较%	83.65	115.41	98.36

碳水化合物(克)	膳食纤维(克)	维生素A(微克)	视黄醇当量(微
149.16	10.13	244.92	93.03
168.75	12	435	0
88.39	84.4	56.3	9302.88

维生素B1(毫克)	维生素B2(毫克)	尼克酸(毫克)	维生素C(毫克)
0.61	0.67	8.06	80.66
0.87	0.81	0	60
70.63	82.78	806.11	134.43

维生素E(毫克)	胡萝卜素(微克)	钙(毫克)	磷(毫克)
8.66	1768.41	268.26	598.67
8.4	0	600	426
103.07	176840.88	44.71	140.53

钾(毫克)	钠(毫克)	镁(毫克)	铁(毫克)
1354.42	763.89	172.01	10.85
1320	1140	960	10.2
102.61	67.01	17.92	106.39

锌(毫克)	硒(微克)	铜(毫克)	锰(毫克)
6.66	34.07	0.93	2.51
6	36	0	0
111	94.63	93.24	250.84



碘(微克)

68.58

72

95.25

食物类别	脂肪		蛋白
	要求	现状	要求
摄入量	-	365.15	-
占总能量%	20-30	32.33	12-15

目质
现状

194.77

17.25

		优质蛋白质		
		要求	动物性食物	豆类
摄入量(克)	-		31.92	0.71
占蛋白质总量%	$\geq 50$		65.55	1.46

	标准%	平均%	单位
早餐	30		0 千卡
早点	30		0 千卡
午餐	40	35.41	千卡
午点	40		0 千卡
晚餐	30	29.59	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
602.69	36.92	680.33	36.02
0	0	0	0
458.34	28.08	547.49	28.98
1061.03		1227.82	

星期三 (Wed)		星期四 (Thu)	
能量	占比%	能量	占比%
0	0	0	0
0	0	0	0
508.44	33.66	659.76	33.9
0	0	0	0
473.49	31.34	605.44	31.1
981.93		1265.2	

星期五(Fri)	
能量	占比%
0	0
0	0
624.92	36.57
0	0
485.8	28.43
1110.72	