

评分	等级
----	----

82

合格

餐点	星期一		
	食谱	食材	带量/人(克)

午餐	鹌鹑蛋烧肉	猪肉(软五花, 猪夹心)	28.8
		鹌鹑蛋	21.6
		花生油	4.0
		湖盐(青盐)	0.5
	菌菇仔排	杏鲍菇	11.6
		香菇(鲜, 香蕈, 冬菇)	14.4
		猪小排(良杂猪)	34.8
		胡萝卜(红)(金笋, 丁)	11.6
	奶汤大白菜	彩椒	14.4
		大白菜	19.1
		花生油	2.0
		白笋干	4.8
	笋干丝瓜汤	丝瓜	7.2
		虾皮	1.4
小葱		7.2	
香梨		96.0	
二米饭	稻米	44.4	
	小米	5.6	
二米饭	稻米	39.6	
	小米	7.2	
香酥鸭	鸭	52.0	
	湖盐(青盐)	10.0	
	花椒	5.0	
	花生油	3.0	
香肠蒸肉饼	小葱	7.2	
	香肠	3.2	
	猪肉(瘦肉)	16.0	
	鸡蛋	28.8	
酸菜粉丝	酸白菜(酸菜)	25.6	
	粉丝	23.0	
	鸡蛋	14.4	
榨菜蛋花汤	榨菜	5.0	
	枸杞子	1.4	
	香菜(芫荽)	1.4	
	沃柑	102.0	

日人均总带量	谷类	96.80
	薯类	23.00
	蔬菜	98.50
	水果	198.00
	乳制品	0
	大豆	0
	畜禽类	134.80
	蛋类	64.80
	水产品	1.40
	坚果	0
	食盐	0
	油脂类	0
	菌藻类	26.00
	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	10.00

食物类别	谷类及制品	薯类、淀粉及制	蔬菜类及制品
数量(克)	111.53	17.95	148.33

星期二			
食谱	食材	带量/人(克)	食谱
二米饭	稻米	42.4	二米饭
	小米	7.6	
	花生油	3.9	
红烧肉	湖盐(青盐)	0.7	红烧大排
	猪肉(后臀尖)	37.7	
	海带(浸)(江白菜, 昆	190.8	
海带丝	小葱	3.2	肉末蒸蛋
	姜	2.2	
	金丝小枣	9.7	
红枣银耳汤	银耳(白木耳)	1.8	
	蜜桔	112.0	
沃柑	春笋	9.6	炒藕片
	春笋千张蒸酱肉	21.6	
	猪肉(肥肉)	28.8	
			青菜丸子汤
			香蕉
二米饭	稻米	51.0	二米饭
	小米	7.2	
白切鸡	鸡胸脯肉	39.2	红烧翅根
	湖盐(青盐)	0.5	
雪菜蘑菇里脊	雪菜	10.0	葱油龙利鱼
	酱蘑菇	5.0	
酱爆茄子	正大糖醋里脊	38.4	雪菜豆腐
	茄子(紫皮, 长)	82.0	
	花生油	4.0	
白菜馄饨汤	馄饨皮	6.0	紫菜汤
	猪肉(软五花, 猪夹心)	5.6	
	小葱	1.2	
	小白菜	3.2	
芒果	紫菜	0.6	耙耙柑(春见)
	虾皮	1.4	
	芒果(抹猛果, 望果)	100.8	

谷类	114.20	谷类	
薯类	0	薯类	
蔬菜	101.40	蔬菜	
水果	222.50	水果	
乳制品	0	乳制品	
大豆	21.60	大豆	
畜禽类	111.30	畜禽类	
蛋类	0	蛋类	
水产品	1.40	水产品	
坚果	0	坚果	
食盐	0	食盐	
油脂类	0	油脂类	
菌藻类	93.20	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	38.40	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	15.00	调味品	
水果类及制品	217.88	乳类及制品	0
		干豆类及制品	22.78
		畜禽肉类及制品	130.08

星期三		星期四	
食材	带量/人(克)	食谱	食材
稻米	43.7	二米饭	稻米
小米	6.3		小米
小葱	14.4	黑胡椒牛排	牛肉(后腱)
猪大排	64.8		胡椒粉
鸡蛋(红皮)	14.4		辣椒(红, 小)
猪肉(软五花, 猪夹心)	28.8		辣椒(青, 尖)
胡萝卜(红)(金笋, 丁)	7.2		豆腐干(香干)
细香葱(香葱, 四季葱)	1.4	香干炒肉	猪肉(里脊)
虾皮	1.4		花生油
藕(莲藕)	63.2	肉末炒冬瓜	湖盐(青盐)
荷兰豆	11.6		冬瓜
花生油	4.0		花生油
湖盐(青盐)	1.0		湖盐(青盐)
猪肉(软五花, 猪夹心)	11.6		猪肉(软五花, 猪夹心)
油菜	14.4	金针银芽汤	金针菇(益智菇)
芝麻油(香油)	1.0		绿豆芽
大葱	2.9		虾皮
马铃薯粉	1.9	芒果	胡萝卜(红)(金笋, 丁)
香蕉(甘蕉)	122.8		芒果(抹猛果, 望果)
稻米	42.1	二米饭	稻米
小米	7.9		小米
鸡翅	51.2	啤酒鸭	鸭
豆油	5.0		姜
湖盐(青盐)	0.5		啤酒
龙利鱼	48.4	香菇青菜	油菜
雪菜	10.0		香菇(香蕈, 冬菇)
豆腐	72.0		枸杞子
紫菜	0.3	三鲜汤	虾皮
香菜(芫荽)	2.9		油菜
鸡蛋(红皮)	9.6		鸡蛋(红皮)
虾皮	1.4		木耳(黑木耳, 云耳)
耙耙柑(春见)	144.0	炸鸡米花	鸡胸脯肉
			色拉油
		西梅	湖盐(青盐)
			西梅

100.00	谷类
1.90	薯类
118.00	蔬菜
266.80	水果
0	乳制品
72.00	大豆
156.40	畜禽类
24.00	蛋类
51.20	水产品
0	坚果
0	食盐
0	油脂类
0.30	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
10.00	调味品

蛋类及制品	鱼虾蟹贝类	坚果、种子类	油脂类
15.9	15.75	0	0

星期五			
带量/人(克)	食谱	食材	带量/人(克)
42.1	二米饭	稻米	42.1
7.9		小米	7.9
42.4	红烧肉	花生油	3.9
5.0		湖盐(青盐)	0.7
3.8		猪肉(后臀尖)	37.7
2.8		蒜苗	32.0
28.8	蒜苗炒墨鱼	墨鱼(曼氏无针乌贼)	32.8
16.0		湖盐(青盐)	0.5
4.0	炒莴笋	莴笋(莴苣)	71.6
0.5		花生油	7.7
38.4		小葱	5.0
4.0		虾皮	1.4
0.5	白菜豆腐汤	豆腐	10.4
21.6		大白菜	6.4
10.1		芝麻油(香油)	1.0
3.2	耙耙柑(春见)	耙耙柑(春见)	144.0
2.9			
7.2			
100.8			
42.1	二米饭	稻米	44.4
7.9		小米	5.6
49.6	香菇滑鸡	香菇(香蕈, 冬菇)	28.8
6.4		鸡胸脯肉	22.8
7.2		细香葱(香葱, 四季葱)	1.4
80.8		猪小排(杜长大猪)	38.4
3.2	玉米排骨	绵白糖	2.0
1.4		花生油	2.0
2.0		玉米	23.2
12.9		湖盐(青盐)	0.5
6.6	香梨	胡萝卜(黄)	13.2
0.4		香梨	96.0
26.0		大蒜(白皮)(蒜头)	2.9
2.0		辣椒(红, 尖, 干)	1.3
0.5	肉末娃娃菜	辣椒(青, 尖)	1.9
63.2		娃娃菜	76.4
		猪肉(瘦肉)	6.4

		金针菇(益智菇)	7.2
		虾皮	1.4
		醪糟	3.2
	酒酿圆子羹	粘米粉	28.8
		枸杞子	1.4
100.00	谷类		152.00
0	薯类		0
155.50	蔬菜		212.10
164.00	水果		240.00
0	乳制品		0
28.80	大豆		10.40
155.60	畜禽类		105.30
6.60	蛋类		0
4.90	水产品		35.60
0	坚果		0
0	食盐		0
0	油脂类		0
13.70	菌藻类		36.00
0	婴幼儿食品		0
0	小吃、甜饼		3.20
0	速食食品		0
0	饮料类		0
7.20	含酒精		0
0	蜜饯类		0
5.00	调味品		0

菌藻类	婴幼儿食品	小吃、甜饼	速食食品
29.1	0	0.53	6.4

星期六			
食谱	食材	带量/人(克)	食谱

二米饭

东坡肉

牙签肉

干锅菜花

番茄浓汤

耙耙柑（春见）

二米饭

毛豆鸡腿

鱼香肉丝

双椒土豆丝

小白菜排骨汤

枣(鲜)

谷类	0
薯类	0
蔬菜	0
水果	0
乳制品	0
大豆	0
畜禽类	0
蛋类	0
水产品	0
坚果	0
食盐	0
油脂类	0
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
调味品	0

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

饮料类	含酒精饮料	糖、蜜饯类	调味品类
0	1.75	0	6.9

星期天

食材	带量/人(克)
稻米	42.1
小米	7.9
猪肉(肋条肉)	38.4
酱油(高级)	1.4
姜	3.0
烧饼(加糖)	6.2
加饭黄酒	3.3
羊肉串(炸)	33.2
菜花(花椰菜、花菜)	34.0
西芹(西洋芹菜, 美芹)	50.9
花生油	7.1
番茄(西红柿)	3.3
木耳(黑木耳, 云耳)	1.5
金针菇(益智菇)	3.3
玉米淀粉	2.2
胡萝卜(红)(金笋, 丁)	3.3
小葱	3.3
耙耙柑(春见)	144.0
稻米	42.4
小米	7.6
鸡腿	23.1
毛豆(青豆, 菜用大豆)	15.4
小葱	8.7
辣椒(红, 小)	5.8
辣椒(青, 尖)	5.8
猪肉(里脊)	12.8
胡萝卜(红)(金笋, 丁)	28.8
色拉油	3.0
绵白糖	2.0
湖盐(青盐)	0.5
冬笋	18.2
豆腐干(小香干)	3.9
木耳(黑木耳, 云耳)	0.6
马铃薯(土豆, 洋芋)	80.6
甜椒(灯笼椒, 柿子椒)	3.8

彩椒	5.8
小白菜	14.4
猪小排(杜长大猪)	9.6
芝麻油(香油)	1.0
红枣	72.0
	106.20
	82.80
	204.50
	216.00
	0
	3.90
	117.10
	0
	0
	0
	0
	0
	5.40
	0
	0
	0
	0
	3.30
	0
	1.40

	能量(千卡)	蛋白质(克)	脂肪(克)
平均每人每日	1171.2	47.72	47.68
DRI _s	1350	42.19	41.25
比较%	86.76	113.11	115.58

碳水化合物(克)	膳食纤维(克)	维生素A(微克)	视黄醇当量(微
144.39	9.95	236.9	67.59
168.75	12	435	0
85.56	82.88	54.46	6759.05

维生素B1(毫克)	维生素B2(毫克)	尼克酸(毫克)	维生素C(毫克)
0.6	0.52	7.96	82.34
0.87	0.81	0	60
69.12	64.69	796.19	137.23

维生素E(毫克)	胡萝卜素(微克)	钙(毫克)	磷(毫克)
11.4	2027.24	297.89	538.57
8.4	0	600	426
135.76	202723.85	49.65	126.42

钾(毫克)	钠(毫克)	镁(毫克)	铁(毫克)
1352.41	1712.96	199.56	13.12
1320	1140	960	10.2
102.46	150.26	20.79	128.62

锌(毫克)	硒(微克)	铜(毫克)	锰(毫克)
6.22	27.37	1.12	2.9
6	36	0	0
103.72	76.04	111.66	289.51

碘(微克)

89.75

72

124.65

食物类别	脂肪		蛋白
	要求	现状	要求
摄入量	-	429.1	-
占总能量%	20-30	36.64	12-15

白质
现状

190.88

16.3

		优质蛋白质		
		要求	动物性食物	豆类
摄入量(克)	-		28.7	2.66
占蛋白质总量%	≥ 50		60.15	5.58

	标准%	平均%	单位
早餐	30		0 千卡
早点	30		0 千卡
午餐	40	34.96	千卡
午点	40		0 千卡
晚餐	30	30.04	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
573.34	32.84	734.28	39.21
0	0	0	0
561.42	32.16	483.05	25.79
1134.76		1217.33	

星期三 (Wed)		星期四 (Thu)	
能量	占比%	能量	占比%
0	0	0	0
0	0	0	0
718.44	38.06	500.56	34.98
0	0	0	0
508.57	26.94	429.56	30.02
1227.01		930.12	

星期五 (Fri)		星期六 (Sat)	
能量	占比%	能量	占比%
0	0	0	0
0	0	0	0
604.61	31.46	0	0
0	0	0	0
644.4	33.54	0	0
1249.01			

星期日 (Sun)	
能量	占比%
0	0
0	0
647.92	33.19
0	0
621.04	31.81
1268.96	