

表 3-9 例 8 学生午餐设计方案食谱营养分析

能量和营养素	周一	周二	周三	周四	周五
能量 /kcal	874	880	900	873	906
蛋白质 /g	35	26	36	50	33
脂肪 /g	27	34	25	28	17
碳水化合物 /g	128	122	139	124	160
胆固醇 /mg	221	114	224	146	159
维生素 A/μgRAE	434	416	535	469	158
维生素 B ₁ /mg	0.4	0.5	0.4	0.7	0.4
维生素 B ₂ /mg	0.5	0.6	0.5	0.6	0.5
维生素 C/mg	104.0	79.0	82.8	78.0	94.0
钙 /mg	274	245	384	449	194
钾 /mg	1 180	734	1 233	1 376	1 463
铁 /mg	10.2	7.2	13.4	12.7	8.9
锌 /mg	5.2	5.4	6.1	5.8	6.3
宏量营养素提供能量比例					
脂肪	28.2%	35.1%	24.8%	28.4%	17.4%
碳水化合物	56.0%	52.9%	59.1%	48.9%	68.3%
优质蛋白质比值	59.2%	39.5%	58.4%	64.5%	50.3%