

《营养午餐》学程拓展

1. 通过查阅资料，为食堂补充一些菜肴品种，设计搭配营养更均衡，更符合同学们的饮食习惯的套餐食谱提供给食堂。

编号	菜名	热量 / 千焦	脂肪 / g	蛋白质 / g
1	猪肉粉条	2462	25	6
2	炸鸡排	1254	19	20
3	土豆炖牛肉	1095	23	11
4	辣子鸡丁	1033	18	7
5	西红柿鸡蛋	899	15	16
6	香菜冬瓜	564	12	1
7	家常豆腐	1020	16	13
8	香菇油菜	911	11	7
9	韭菜豆芽	497	7	3

我为食堂补充的菜肴品种

编号	菜名	热量/千焦	脂肪/g	蛋白质/g
1				
2				
3				
4				
5				

我为食堂补充的营养午餐方案

菜名	热量/KJ	脂肪/g	是否符合标准

参考信息：同学们可以在网页上输入：“不同人群膳食营养素参考摄入量”、“各种食物营养含量”这些信息同学们在设计时可以考虑。

在设计营养午餐时，你们还考虑到哪些信息，都可以在网上、书籍上查阅。

