

| 营养元素      | 6-8岁     | 9-11岁    | 12-15岁   |
|-----------|----------|----------|----------|
| 热量/MJ     | 2.92     | 3.34     | 3.89     |
| 蛋白质/g     | 24       | 28       | 32       |
| 动物/大豆蛋白/g | 8~12     | 10~14    | 11~16    |
| 脂肪/g      | 小于总热量30% | 小于总热量30% | 小于总热量30% |
| 钙/mg      | 320      | 400      | 480      |
| 铁/mg      | 4        | 4.8      | 7.2      |
| 锌/mg      | 4        | 6        | 6        |
| 视黄醇当量/微克  | 300      | 300      | 320      |
| 维生素B1/mg  | 0.5      | 0.6      | 0.7      |
| 维生素B2/mg  | 0.5      | 0.6      | 0.7      |
| 维生素C/mg   | 18       | 20       | 24       |

这个表格各位家长可以参考，做学校食堂配餐的朋友也可以参考，关注学生健康，关注孩子成长,希望我们的下一代健康成长！