

# 南京小学食堂调查:孩子们心中的 No.1竟是西红柿炒蛋!

## 现代快报记者试吃四校食堂;营养专家:这些学校的食谱搭配都很棒,妈妈们也学着烧给娃吃吧



西红柿炒蛋竟是小学生最爱的菜!受现代快报众筹新闻扫码打赏读者的“委托”,1月6日,现代快报记者到南京四所小学食堂试吃,看娃娃们午餐都吃啥。现场调查发现,不同学校的孩子们有一道共同喜欢的菜——西红柿炒蛋。孩子们说,这道菜有妈妈的味道,酸酸的很开胃,营养专家说,这是道好看好吃又营养的经典菜。现代快报记者还搜集到了这四所学校的一周食谱,请营养专家点评,妈妈们赶紧跟着学起来吧!

现代快报记者 乐媛 徐萌 黄艳/文 赵杰 邱稚真/摄



琅琊路小学,孩子们开饭了

记者试吃

体验时间:1月6日 周三

### 琅琊路小学

#### 孩子们提建议,白米饭里加小黄豆



**套餐:**土豆烧鸡块、杏鲍菇果椒炒鸡蛋、蒜泥红椒豇豆、西红柿蛋汤  
**餐费:**一二年级7元,三四年级7.5元,五六年级8元。记者试吃中年级7.5元一份

盛饭之前,坐在第一排的男生跟记者说,他不喜欢吃菇,所有的菇都不喜欢。但记者吃到清爽的杏鲍菇还是请他也尝尝,没有任何奇怪的味道,口感像打薄的QQ糖,不试亏了。

青椒和鸡蛋比较迷你,没有家里的那么大块,不过对于不喜欢吃鸡蛋的小朋友,厨师真的是有心了。绿色的豇豆提亮了整份饭的色调。作为荤菜担当,土豆烧鸡块靠口味刷出

■孩子们最喜欢吃的菜

西红柿炒鸡蛋(学校的小主人智囊团把它评为最有妈妈味的菜)、手撕包菜

### 游府西街小学

#### 七块钱一份饭,吃到整块红烧大排



**套餐:**红烧大排、芹菜鱿鱼卷、白菜炖粉条、南瓜银耳汤  
**餐费:**7元

七块钱能吃到一整块红烧大排,还有海鲜,有杂粮?记者在游府西街小学的食堂里,真吃到了!

一整块的红烧大排扎扎实实,吃起来特别过瘾。光吃肉太腻?Q弹的鱿鱼须,香味浓郁的香芹,吃了一口还想再吃一口。餐盘里还有白菜炖粉条,天冷了,吃一口胃里暖暖的,这天中午的汤也是亮点,汤里有南瓜,

■孩子们最喜欢吃的菜

西红柿炒鸡蛋、糖醋排骨(酸酸甜甜就是它)、白菜粉丝(炖得烂烂的,吃着很暖和)

### 长江路小学

#### 土豆烧牛肉,下饭 西芹胡萝卜,养眼



**套餐:**土豆烧牛肉、蒸鸡蛋、西芹胡萝卜、平菇豆腐鸡蛋汤  
**餐费:**8元

现代快报记者随机走进三(1)班,从保温饭箱里拿出一盒试吃。统一的白色餐盒呈半透明,特别的干净,透着里面丰富的菜色。

小男生钱星辰,成了记者的同桌,一起吃这顿午餐。钱星辰打开饭盒,把土豆烧牛肉的卤汁拌进米饭里,一口饭一口蒸鸡蛋吃起来。

爱吃胡萝卜的记者,最先是被西芹胡萝卜吸引了,切成

■孩子们最喜欢吃的菜

西红柿炒蛋(下饭)、糖醋小排(好吃)、红烧牛肉(入味)

### 幕后 机器人炒菜效率高

从2011年开始,琅琊路小学公开招聘“家长志愿者”,和学校一起为学生的伙食把关。

“每天一位家长,早上7点半进校门,跟着食堂师傅一起经历接菜、烹饪、送餐、洗刷、收盘、整理的全过程,下午1:30离校。”该校负责膳食的陈主任说,“我们是鼓楼区小学里最早展开‘家长志愿者’行动的,也是坚持最久的。已有600多位家长参与其中。”

食堂还有一位特殊的厨师——炒菜机器人。杏鲍菇果椒炒鸡蛋、蒜泥红椒豇豆就出自机器人之手。“有了机器人,以前的两菜一汤,变成了三菜一汤,它的速度可比人快多了。”

### 幕后 厨师长“智斗”小朋友

“现在的小朋友,要么偏瘦要么偏胖。想办法让他们吃不喜欢但有营养的东西,也要兼顾各人的情况。”游府西街小学的厨师长朱庭萍喜欢给孩子们加粗粮。“有时是在汤里,比如南瓜;有时就另外加一个菜,紫薯、玉米这些都可以。”不喜欢吃菌菇怎么办?把菌菇切碎了,包在包子

里,放点芝麻,立马就成了孩子们们热爱的美食,吃了还问下次什么时候再做。再说到吃鱼虾,有孩子过敏怎么办?鱼虾做主菜,就再多配一个肉圆,这样即使不吃鱼虾,也不会营养不够。

### 幕后 校务委员会把关午餐

长江路小学管食堂的是学校的校务委员会,有家长、医生,还有附近单位的工会主席等热心又有经验的人,他们从源头为孩子的食品把关。供货商想把产品用在长小食堂,必须过校务委员会的关。学校用的油是非转基因的,还必须是压榨的。

孩子们吃的肉,要求供货商在宰杀后12小时内送到食堂。从健康的角度考虑,尽量不用油炸食品。肉圆之类需要“合成”的食材,都由学校食堂的师傅用鲜肉制作。学校不会采购加工过的鸡排、鱼块,都要求是天然食材。



致远外国语小学,这天的午餐有大虾,孩子们吃得很开心

### 致远外国语小学 红、绿、黄、白,多彩又美味



**套餐:**红烧大虾、青蒜猪心、白菜面筋包、紫菜虾皮汤  
**餐费:**低年级7元,中年级8元。记者试吃中高年级8元午餐

十余只透红的大虾、绿油油的青蒜猪心、浅色系的白菜面筋包、黄白相间的二米饭……午餐盘里,色泽非常诱人。

### 幕后 建立菜谱库,两周不重样

学生午餐首先要保证营养。学校的营养师汤礼红说,“每个学生需要摄入蔬菜180克,荤菜50到60克,每周两到三次鱼虾。”

汤礼红说,冬天当季蔬菜是白菜、青菜、菠菜,但要让它们每次

■孩子们最喜欢吃的菜

西红柿炒鸡蛋、扣肉、白斩鸡(夏季最受欢迎菜品)、菠萝咕嚕肉

三菜一汤中,人气最旺的是红烧大虾。记者看到,食堂里排排坐的同学们,完全不觉得剥壳麻烦。就连红烧大虾的卤汁,也成了下饭良品。

素菜是白菜面筋包,吃起来很清爽。小荤是青蒜猪心,青蒜被切得又细又小,远远看去一片绿油油。

米饭和紫菜汤,绝对称得上低调的华丽。白米饭中散落着点点金光,那是掺在其中的黄色小米。而且,大米会跟玉米、小米等五谷轮流组合,保证粗粮摄入。例汤里,紫菜不再和鸡蛋固定搭配,而是和虾皮携手,重现大海的鲜味。

登场都有新面孔,“以本周为例,有白菜面筋包、木耳炒白菜、香菇青菜三种不同口味。实在想不到的时候,还会上网搜索菜单,建立菜谱库,现在已经有上百道菜,基本保证两周菜品不重样。”

学校还每周公示菜单,并在旁边放一块白板,邀请学生为喜欢的菜投票,写下想吃的菜。

一周食谱

1月4日~8日午餐

#### 琅琊路小学

周一 红烧鸭腿 西红柿炒鸡蛋 大蒜炒白干 青菜豆腐果汤  
周二 素鸡烧肉 莴笋木耳炒肉片 手撕包菜 紫菜蛋汤 酸奶  
周三 土豆烧鸡块 杏鲍菇果椒炒鸡蛋 蒜泥红椒豇豆 西红柿蛋汤  
周四 面筋包塞肉 红椒榨菜炒肉丝 青菜豆腐果 萝卜丝蛋汤 桔子  
周五 大白菜烧牛肉 笋瓜木耳炒肉片 青椒土豆丝 平菇蛋汤

#### 游府西街小学

周一 百叶卷肉 三丁炒蛋 孜然土豆 菠菜平菇汤  
周二 红烧鸭腿 莴笋洋葱炒猪肝 红烧豆腐 青菜虾仁汤  
周三 红烧大排 芹菜鱿鱼卷 白菜炖粉条 南瓜银耳汤  
周四 翅中每人3只 包菜肉丝 西红柿炒土豆 牛肉粉条汤  
周五 酱烧海鱼块 萝卜油果烧肉片 清炒洋葱 薯条 荠菜蛋汤

#### 长江路小学

周一 萝卜烧肉 烧鸡丁 黄豆芽肉末粉丝 紫菜蛋汤 香蕉  
周二 红烧鸡腿 西红柿炒鸡蛋 炒白菜 山药排骨汤  
周三 土豆烧牛肉 蒸鸡蛋 西芹胡萝卜 平菇豆腐蛋汤  
周四 三鲜炒饭 干张卷肉 青菜炒香菇 西湖牛肉羹 酸奶  
周五 香酥鱼块 肉末豆腐 木须肉 西红柿蛋汤

#### 致远外国语小学

周一 红烧大排 杏鲍菇肉片 香菇青菜 冬瓜海带汤  
周二 蒸鸡翅 麻婆豆腐 木耳小白菜 黄豆芽豆腐果汤  
周三 红烧大虾 青蒜猪心 白菜面筋包 紫菜虾皮汤  
周四 糖醋排骨 双花鸡肉片 青椒海带丝 菊花叶汤  
周五 红烧肉圆 莴笋木耳肉片 娃娃菜 紫菜菌菇汤

专家建议

### 妈妈们跟着学校食谱学搭配吧



颜晓东 江苏省营养学会公共营养师培训中心主任

颜晓东介绍,总体来讲,这几家学校的食谱都很优秀,做到了品种丰富,搭配合理。基本都是:大荤;每周一次鱼虾,一次内脏,3次畜禽肉;小荤;除肉,蛋外重点考虑了豆制品、菌菇类

素菜:重点考虑了叶菜,兼顾了海带、瓜茄类;汤:番茄蛋汤、虾皮蛋汤、冬瓜汤之类;此外,还有水果、牛奶

这几家学校,在有限的餐费标准下做出了营养丰富的午餐。如果有条件的话,建议学校为1-3年级的孩子提供下午的加餐。同时建议家长关注学校的食谱,搭配出合理的早餐和晚餐。考虑到就餐的安全,学校一般较少安排鱼类,家长可适当补充。

本期众筹

选题:小学午餐调查

金额:220元 (5元:8人;10元:2人;20元:8人) 中奖名单: 神探亨特利、寻常、炎夏、小狐狸; 获10元话费 全套:获20元话费 徐新成、天风环佩、小燕子、来杯清茶;获40元话费

中奖读者请主动关注“现代快报众筹新闻”(微信号:13016947110),留下姓名和联系方式。

下期预告

选题:年货最强攻略

春节将至,你是不是已经在罗列年货清单了?哪里的海鲜最新鲜?哪里的水果品种多?哪里的干果最划算?现代快报记者将为你奉上年货采购最强攻略。

如果你对本期选题感兴趣,可扫描二维码“打赏”。打赏费用都将转入本报爱心账户“钟晓敏爱心工作室”,全部用于公益事业。同时,打赏的读者还有机会获得回馈礼品。

提醒 扫码打赏后,请主动关注“现代快报众筹新闻”(微信号:13016947110),在验证信息里留下姓名和联系方式。如果中奖,小编会及时与您联系。

微信扫码 付费即可



南京树德美广告,由树德广告和WPP集团旗下美广告携手成立,是江苏地区首屈一指的4A级广告公司,合作伙伴覆盖中国移动、海信之家、苏宁云商、洋河蓝色经典、隆悦银行、长安马自达、江苏体彩、中原财险、上海农化等众多知名企业。 身体绝佳的,需要找准位置。来银都奥美,不会错。

- 客户部 客户经理 / 客户经理
- 户外部 活动执行
- 策部 资深策略经理 / 助理策略经理
- 公关部 公关经理/资深公关经理 (南京/上海)
- 创意部 资深文案/文案 / 视觉设计/设计师 / 美术指导
- 媒介部 媒介策划 / 媒介执行 / 媒介策略/经理
- 网络部 互动设计 / 网络设计 / 网络策划 / 文案 / 创意总监
- 山东分部 资深设计/设计师 / 文案
- 湖南分部 网络策划经理 / 媒介策划经理 / 助理创意总监
- 北京分公司 媒介策略经理 / 资深文案 / 互动设计 / 美术指导 客户经理 / 网络策划总监/经理
- 上海分公司 资深设计/设计师 / 美术指导 / 客户经理/客户主任
- 浙江分公司 资深设计/设计师 / 美术指导 / 客户经理/客户主任

地址:南京市鼓楼区中山北路8号云锦大厦19楼 地铁鼓楼站4A出口 电话:025-8696767-6000 联系人:吴小姐 E-mail: hr@yinduogly.com